21 DE AGOSTO DE 2024 QUARTA-FEIRA N.º 32.193 DIÁRIO JORNAL REPUBLICANO ÓRGÃO REGIONALISTA DAS BEIRAS HÁ 94 ANOS A INFORMAR 1 €

Diário de Coimbra

Fundador Adriano Lucas (1883-1950) | Diretor "in memoriam" Adriano Lucas (1925-2011) | Diretor Adriano Callé Lucas

MORRE EM ACIDENTE A CAMINHO DO FUNERAL DE UM AMIGO

Ilídio Maricato seguia, com a mulher, para as cerimónias fúnebres do motociclista vítima de acidente na quarta-feira e faleceu em consequência de uma colisão com uma viatura ligeira, na localidade de Bom Sucesso, Figueira da Foz Página 20

FERREIRA SANTOS

Karate Coimbra junta "elite" ibérica em estágio

Turma conimbricense organiza, até hoje, campo de treino com atletas nacionais, de Espanha e da Venezuela que é "ponto de partida" para as conquistas Página 18

Assaltos a carros BMW continuam a fazer vítimas em Coimbra

Nos últimos meses, são já várias as viaturas assaltadas em diferentes zonas da cidade, com o mesmo modus operandi: partem um vidro e levam os volantes. Na madrugada de ontem foram, pelo menos, seis Pág. 2

Homicida está em prisão preventiva

Figueira da Foz | P20

Agricultores alertam para problemas do setor

Tocha | P12

Crianças com diabetes tipo 1 e alertas de verão

Suplemento Saúde

INVASÃO DA UCRÂNIA P14

Ucrânia interdita igreja ortodoxa com ligações à Rússia

Estação de Coimbra terá Praça Europa

Metrobus | P3

Coimbra

Jovem de 16 anos ferido em embate traseiro
Um jovem de 16 anos, condutor de um velocípede elétrico, teve ferimentos ligeiros em consequência de um acidente ocorrido segunda-feira, às 18h10, na Avenida Fernão de Magalhães. Tratou-se de uma colisão de um ligeiro com a viatura de duas rodas.

Assaltos a viaturas BMW voltam a fazer vítimas em Coimbra

PSP Rua de Aveiro, Rua Carlos Seixas, Rua Feliciano de Castilho e Rua Marques Bom são zonas onde se verificaram assaltos na madrugada de ontem. Assaltantes partiram vidros e levaram volantes

Ana Margalho

Será de madrugada e exatamente com o mesmo modus operandi. Partem um dos vidros da viatura (na maioria dos casos o traseiro) para acederem ao seu interior. Depois, umas vezes furtam alguns objetos, outras apenas se "entretêm" a retirar o volante, deixando os carros - todos viaturas da marca BMW - completamente inutilizados.

Tem sido assim, em diferentes pontos da cidade de Coimbra, nos últimos meses. Já em junho, como o Diário de Coimbra noticiou na sua edição do dia 22, foram várias as vítimas deste tipo de assaltos. Em julho terá havido outros casos. Na madrugada de ontem, os assaltantes voltaram a atacar e em diferentes pontos da cidade, confirmou o Diário de Coimbra. Segundo foi possível apurar terão sido pelo menos seis as viaturas de marca BMW assaltadas. Em todos os casos, os assaltantes deixaram os carros sem os respetivos volantes, à semelhança do que havia acontecido anteriormente.

Assaltantes entram na viatura partindo um dos vidros e, na maioria dos casos, levam os volantes

Neste caso, os proprietários das viaturas, residentes em zonas como a Rua de Aveiro, a Rua Carlos Seixas, no Bairro Norton de Matos, a Rua Feliciano de Castilho, na Solum, ou ainda na Rua Marques Bom, na zona do Vale das Flores, onde foram verificados os assaltos, aperceberam-se que tinham sido vítimas destes meliantes de manhã, o que leva a crer que os assaltos terão acontecido durante a madrugada. Tal como aconteceu em junho, também ontem a PSP se deslocou aos diferentes locais, para tomar conta das ocorrências.

Têm-se verificado vários casos em diferentes zonas da cidade, sempre com viaturas BMW

Contactada pelo Diário de Coimbra, fonte do Gabinete de Relações Públicas da PSP confirmou a existência de assaltos a várias viaturas BMW na cidade de Coimbra durante a madrugada de ontem, sem, no entanto, confirmar quantos. A mesma fonte sublinhou ainda que, mesmo já não sendo uma situação isolada, este tipo de ocorrências não podem ser consideradas de «onda de assaltos». O que é certo é que se têm repetido episódios destes, como aliás confirmam os comentários nas redes sociais à notícia publicada pelo nosso Jornal sobre as ocorrências da madrugada. Há, aliás, um leitor do Diário de Coimbra que confirma ter visto os seus dois carros serem assaltados no espaço de dois meses, sempre com o mesmo modus operandi, não sendo esta uma situação isolada.

Em junho, contactada pelo Diário de Coimbra sobre os episódios ocorridos na altura, a Polícia de Segurança Pública, de Coimbra, confirmava estar a «envidar todos os esforços para identificar o(s) autor(es) dos furtos».

Detido por desacatos e tentar agredir agentes da PSP

Um homem de 34 anos foi detido na madrugada de ontem, pelas 1h15, na rua Dom João Peculiar em Coimbra, na zona do Tovim, por polícias afetos à 1ª Esquadra do Comando da PSP de Coimbra.

A ida dos agentes da polícia ao local deveu-se a uma denúncia que falava na existência de uma alegada situação de desacatos entre utentes de uma instituição de cariz social ali existente. «Aí chegados, foi possível apurar que o suspeito se encontrava muito violento e tinha agredido outros utentes», confirma a PSP em comunicado. Confrontado pelos agentes, o agora detido «adotou um comportamento muito agressivo e hostil com injúrias e ameaças dirigidas aos polícias», confirma ainda aquela polícia, em comunicado, adiantando que «perante o descrito, foi-lhe dada voz de detenção». Mesmo assim, o homem, entretanto detido, ainda tentou «resistir e agredir os policias», adianta. De acordo com a PSP de Coimbra, o detido será presente junto de autoridade judicial.

Artista belga elogia "revolução pacifista" do 25 de Abril
Pela primeira vez em Coimbra, Paul de Gobert aproveitou o seu discurso para elogiar a cidade e Portugal, sublinhando particularmente o facto de o país ter conseguido "de forma exemplar" fazer uma "revolução pacifista" em 25 de Abril de 1974.

Metro quer inaugurar obra de Paul de Gobert em Coimbra B no Dia da Europa

9 de maio Artista plástico belga congratula-se com a vinda de "les Palissades" para Coimbra e por participar num projeto transformador para a cidade. Metro Mondego quer ter arte a requalificar outros espaços do Sistema de Mobilidade

Ana Margalho

9 de maio de 2025. É nesta data que a Metro Mondego deseja que seja inaugurada em Coimbra a obra "les Palissades", um trabalho do artista plástico belga Paul de Gobert, que após ter "viajado" por vários espaços em Bruxelas, nos últimos quase 50 anos, será um elemento fundamental do muro do terminal do Sistema de Mobilidade do Mondego, na futura Estação Intermodal de Coimbra, atual Coimbra B.

E a data tem toda a razão de ser. 9 de maio é Dia da Europa e Europa foi o nome escolhido pela Câmara Municipal de Coimbra para a praça deste terminal do metrobus, que fará, no futuro, ligação com a estação ferroviária, nomeadamente com a linha de alta velocidade. Para além disso, o Sistema de Mobilidade do Mondego é um projeto financiado por fundos europeus o que, de acordo com João Marrana, dá ainda mais sentido ao simbolismo da inauguração nesta data.

«9 de maio é Dia da Europa e, portanto, acreditamos que era interessante jogar as duas coisas, já que se está a pensar chamar àquela praça, a Praça da Europa», confirma aos jornalistas o presidente do Conselho de Administração da Metro Mondego, no final da cerimónia que formalizou a vinda para Coimbra da obra de Paul de Gobert. O artista belga está, precisamente, na cidade para um primeiro conhecimento do local onde ficará instalada a sua "les Palissades", uma obra com 100 metros. Ontem, durante a cerimónia de assinatura do acordo com a Metro Mondego, não escondeu a satisfação por ver uma instalação que criou há cerca de 50 anos, para a obra do então novo edifício sede do banco belga "Crédit Communal", em Bruxelas, estar a agora a participar num projeto que «pretende transformar a cidade» de Coimbra.

Paul de Gobert formalizou com a Metro Mondego a vinda para Coimbra da sua "les Palissades"

Obra será restaurada no antigo Museu dos Transportes com a ajuda do CEARTE para depois ser inaugurada

Paul de Gobert recordou que esta obra tem sido uma viajante, uma vez que, após o local inicial, já esteve durante 10 anos num parque de estacionamento, depois mais uns anos numa estação marítima, tendo chegado a ser pensada para o Aeroporto de Bruxelas...

Por fim, será, como referiu João Marrana, a «primeira pedra» de um projeto que a Metro Mondego pretende que seja implementado no Sistema de Mobilidade do Mondego, e que passa por requalificar, com obras de arte, alguns dos espaços de todo o percurso por onde passará, no futuro, o metrobus.

«Sim, estamos a pensar em fazer intervenções semelhantes noutros espaços», confirma o presidente do Conselho de Administração da Metro Mondego, avançando, sem querer dar muitos mais pormenores, que está a haver contactos com algumas instituições culturais da cidade para encontrar outros artistas que possam dar o seu contributo para a requalificação do espaço público, mas também, como sublinhou, para ajudar a que as pessoas «se sintam apropriadas, identificadas, com os locais e com o projeto», especificou.

Quanto à obra de Paul de Gobert, em específico, que chega a Coimbra por intermédio de Joaquim Pinto da Silva, da Livraria Orfeu, em Bruxelas, o próximo passo será o seu transporte para Coimbra e depois o seu restauro, que acontecerá no antigo Museu dos Transportes, na Rua da Alegria, num trabalho que contará com a colaboração do CEARTE.

Enquanto decorre esse restauro, será feito um estudo sobre a forma como os painéis - que o artista quis que fossem «quase uma banda desenhada», a «representar cenas da vida quotidiana» - serão colocados no muro da futura Praça da Europa, dando, assim, as boas vindas a Coimbra a quem está de chegada ou despedindo-se de quem está de viagem, como aliás, aconteceu a esta obra em 50 anos de vida.

Praça será ponto de conexão ao país, a Espanha e à Europa

Reação Ana Bastos considera a futura praça que acolherá uma obra vinda Bruxelas "um ponto estratégico de ligação de Coimbra à Europa"

Ana Bastos, vereadora da Câmara de Coimbra responsável pela Mobilidade, anunciou ontem que será dado o nome de Praça Europa ao espaço do terminal do Sistema de Mobilidade do Mondego que fará a ligação à futura Estação Intermodal de Coimbra (atual estação de Coimbra B).

Obra marca ligação de Coimbra à Europa

Falando durante a cerimónia que formaliza a vinda para Coimbra da obra de Paul de Gobert, a vereadora considera que esta praça «representa o ponto de conexão entre o SMM e os restantes modos de transporte, que, de forma articulada, irão usufruir da nova estação, enquanto ponto de ligação à cidade, ao resto do país, à vizinha Espanha e à Europa».

Ana Bastos recordou que a estação será reformulada e ampliada no âmbito do processo de Alta Velocidade, que, como sublinhou, «é cada vez mais uma realidade, na medida em que já foi lançado o concurso internacional para a concessão da PPP para a conceção-construção do segundo troço da linha de alta velocidade, que inclui a Estação Intermodal de Coimbra». Além disso, sublinhou o trabalho desenvolvido pela equipa do arquiteto catalão Joan Busquets na requalificação da zona envolvente à futura estação ou ainda a ligação desta à cidade, através do alargamento à frente ribeirinha do estudo de integração urbanística, que dará «nova vida» à Avenida Aeminium, que ficará totalmente livre do trânsito automóvel.

Por tudo isto, Ana Bastos, e depois também José Manuel Silva, presidente da Câmara de Coimbra, consideraram que «não poderia ser encontrado melhor local para expor» a obra, que vem de Bruxelas, de Paul de Gobert. «É um ponto de convergência e de conexão com os diferentes pontos cardeais, o ponto estratégico de ligação de Coimbra à Europa», rematou a vereadora. A.M.

Carlos Lopes diz não alimentar exercício do lixo

AMBIENTE A vereadora socialista Rosa Isabel Cruz manifestou na reunião de Câmara de segunda-feira a sua preocupação relativamente «à sujidade, mau cheiro, passeios e jardins mal cuidados, todo o tipo de resíduos espalhados pela cidade e freguesias, lixo e monos espalhados junto aos ecopontos e contentores de resíduos sólidos urbanos».

Para a vereadora, estes são assuntos que «preocupam e incomodam os conimbricenses e que tem criado muita revolta, critica e descontentamento nas redes socais», apelando ao executivo e ao presidente em particular que «dê maior importância, por se tratar de assuntos abordados no Facebook».

Carlos Lopes, vereador com o pelouro do Ambiente, respondeu a Rosa Isabel Cruz que não iria «alimentar mais este tipo de exercícios sobre a limpeza, porque já foi dito várias vezes que estamos a trabalhar afincadamente para melhorar as condições, com humildade». «Ainda na última reunião referi que as coisas não estão bem, pelo que estamos a trabalhar para que fiquem muito melhor», acrescentou. Carlos Lopes sublinhou que o povo lhe confiou o seu voto e, portanto, «assumirei a minha responsabilidade como sempre o fiz».

"O Coração da Ucrânia em Coimbra" no sábado

MERCADO MUNICIPAL A iniciativa "O Coração da Ucrânia em Coimbra" vai ter lugar no próximo sábado, no Mercado Municipal D. Pedro V, a partir das 11h00, visando a celebração do dia da independência da Ucrânia e prometendo ser repleto de atividades culturais, pensadas para adultos e crianças. Trata-se de uma ação que permite aos visitantes e conimbricenses em geral poder explorar e apreciar a riqueza da cultura daquele país.

«Entre as várias atividades previstas, destacam-se a exposição fotográfica "I'll Take My Life Back" de Maksym Kryvtsov, uma experiência imersiva intitulada "Durante um Ataque Aéreo" e workshops de artesanato», refere o vereador Miguel Fonseca.

De acordo com o vereador da Câmara Municipal de Coimbra, «durante todo o dia será possível degustar comida e bebida típicas ucranianas, incluindo a famosa sopa Borsht e, ainda, adquirir peças de artesanato e "souvenirs" únicos».

A abertura oficial está marcada para as 15h30 e conta com discursos de presidente da autarquia, José Manuel Silva, e do cônsul da Ucrânia. Uma parte dos fundos arrecadados «será destinada a apoiar a Associação Ucraniana em Coimbra, que desempenha um papel crucial na ajuda aos refugiados ucranianos, fornecendo doações ao exército e ajudando na recuperação de áreas destruídas num país devastado por um conflito demasiadamente longo», acrescenta Miguel Fonseca.

Refira-se que este evento, para além de promover a cultura e as tradições ucranianas, desempenha um papel fundamental na estratégia de dinamização do Mercado Municipal, reforçando a sua importância como centro de atividades diversificadas em Coimbra.

SMTUC adaptados ao período de férias dos motoristas

Mês de agosto Vereadora socialista Regina Bento diz que SMTUC não tem capacidade para assegurar as carreiras. O presidente aponta a legitimidade das férias dos motoristas

Motoristas dos SMTUC também têm direito, legitimamente, ao seu período de gozo de férias

Carlos Sousa (textos)

A última sessão da reunião de Câmara Municipal de Coimbra foi pouco agitada, devido, muito provavelmente, ao período de férias que diminui afazeres durante o mês de agosto, mas que sobrecarrega fortemente o bom desempenho de uma cidade, seja ela onde for.

É legítimo fazer uma pausa na rotina diária, fechar a agenda e, acima de tudo, dispensar totalmente compromissos e prazos apertados. Todos, sem exceção, chamam-lhe férias, mas também há quem entre em completo stress se estiver do "lado de lá" da barricada, ou seja, a trabalhar, porque os serviços encurtam substancialmente.

Na pretérita reunião de Câmara, Regina Bento, trouxe para a mesa da discussão os SMTUC, começando por referir que «tem sido um verão atribulado em Coimbra, com os SMTUC sem capacidade para assegurar as carreiras».

Neste último ponto, a vereadora socialista afirmou que «os SMTUC, neste mês de agosto, foram suprimidas dezenas de viagens – possivelmente mais de uma centena, de acordo com o Aviso publicado», em que algumas linhas «foram mesmo suspensas, o que criou inúmeras dificuldades nas deslocações de trabalhadores dos Hospitais e de empresas privadas que trabalham por turnos».

«Esqueceram-se que Coimbra não são só os estudantes, que nem toda a gente vai de férias em agosto? Foram tomadas medidas para mitigar de alguma forma estes problemas? Estão os SMTUC preparados para retomar em setembro as carreiras em pleno, designadamente o plano dos horários escolares?», questionou, em inúmeras frentes, Regina Bento.

O presidente da autarquia respondeu que «a Administração dos SMTUC não teve conhecimento das dificuldades nas deslocações de trabalhadores dos Hospitais e as pessoas, em vez de comunicar com as entidades próprias, preferem ir para as redes sociais ou não sabemos exatamente para onde». «Obviamente que sempre que nos é comunicado uma questão, ela é imediatamente analisada por quem de direito e, portanto, os SMTUC não tinham à data que surgiram essas notícias, qualquer informação dos trabalhadores dos Hospitais terem ficado sem transporte».

Condicionalismos no verão

«É evidente que nós sabemos que as condicionantes de verão, nomeadamente a necessidade dos motoristas gozarem o seu período de férias – por vezes esquecemo-nos de que os motoristas são pessoas e que têm direito a férias. Normalmente, os períodos de férias são condicionados por múltiplas questões, nomeadamente por questões familiares e escolares» disse.

Por via destes fatores, José Manuel Silva relembrou que «neste período de férias, é necessário produzir uma redução das linhas disponíveis», evocando que, «até por isso, o Metrobus virá facilitar muito a mobilidade urbana, até porque terá horários mais alargados de funcionamento».

«O Metrobus é, de facto, uma vantagem inequívoca para a cidade e, em articulação com os SMTUC, vai permitir servir muito melhor os munícipes do nosso concelho e dos concelhos vizinhos que trabalham em instituições de Coimbra», destacou o autarca.

Câmara explica polémica com esplanada

RUA CORPO DE DEUS A vereadora socialista Regina Bento levantou o problema da esplanada na rua Corpo de Deus que impediu a passagem de uma viatura dos bombeiros de combate a incêndios, questionando se aquele espaço em causa «estava licenciado pela Câmara Municipal e que medidas o executivo tem em curso para que este tipo de ocorrências não se voltem a verificar».

Coube à vereadora Ana Cortez Vaz responder a Regina Bento, referindo que a instalação desta esplanada «foi feita no dia 7 de agosto e o incidente ocorreu no dia 12 do mesmo mês, não estando feita a vistoria por parte da Divisão de Licenças e Fiscalização de Atividades». «Esta esplanada, para ter a autorização de licenciamento, teve o parecer positivo ao nível técnico de algumas unidades orgânicas da Câmara», referiu a autarca, sustentando, ainda, que «por ser também uma época de férias, não foi possível reunir com esses dirigentes para perceber o que se passou ali».

No entanto, «já foi determinado com todo o executivo, sobretudo com o vereador Carlos Lopes, que o Serviço Municipal de Proteção Civil irá sempre pronunciar-se quando se tratar da ocupação do espaço público na Baixa e Alto da cidade», acrescentou Ana Cortez Vaz.

José Manuel Silva frisou, por outro lado, que «esta experiência irá condicionar outro tipo de decisões no futuro». «A esplanada estava licenciada, por estarmos em período de férias ainda não tinha sido vistoriada, mas felizmente que não aconteceu nada transcendente – por sorte, naturalmente –, nem houve nenhum incêndio naquela localização, mas a esplanada não cumpria as condicionantes do licenciamento. Naturalmente que vamos tirar daqui os necessários ensinamentos para o futuro», sublinhou o presidente José Manuel Silva.

Movimento denuncia corte de árvores no interior do Estádio Universitário

Crítica Copa - Colectivamente pelas Árvores acusa a Universidade de “aproveitar” o facto de o estádio estar encerrado para abater árvores de grande porte. UC garante que estavam “doentes e instáveis” e que irá plantar novas espécies

Ana Margalho

O Movimento Colectivamente pelas Árvores (COPA) acusa a Universidade de Coimbra (UC) de, alegadamente, ter efetuado o abate de 11 árvores no Estádio Universitário de Coimbra «sem que antes tenha sido descartadas todas as alternativas, ou mesmo por motivos fúteis, como parece ser o caso».

COPA lamenta que árvores “continuem a ser consideradas como um empecilho e descartáveis”

Em comunicado enviado ao Diário de Coimbra, o COPA considera que a UC se «aproveitou dos primeiros 15 dias de agosto» e o facto do Estádio Universitário estar encerrado, para abater «11 árvores de grande porte» que, aliás, já tinham antes sido «muito vandalizadas por podas incompetentes».

«As desvalorização das árvores na nossa cultura revela-se até na atuação dos serviços públicos, que deveriam transmitir precisamente a ideia oposta», avança o movimento no comunicado, sublinhando «a importância das árvores no bem-estar das cidades e da sua população» e lamentando a falta de investimento «na plantação e no cuidado para que as grandes árvores possam ter vidas longas». «Pior é quando temos maus tratos e inclusivamente abates sem que se tenham descartado todas as alternativas, ou mesmo por motivos fúteis, como parece ser o caso», sublinha.

De acordo com o movimento, «a proteção legal das árvores precisa de ser equacionada» e «não apenas de espécies protegidas» mas também as de grande porte, lamentando que as árvores «continuem a ser consideradas como um empecilho e descartáveis».

Ora, contactada pelo Diário de Coimbra e confrontada com as críticas e acusações feitas pelo Movimento Colectivamente pelas Árvores, a Universidade de Coimbra confirmou o abate das referidas árvores no perímetro do Estádio Universitário, mas garante que tal aconteceu porque estas se encontravam «doentes e instáveis». O abate das árvores serviu, assim, de acordo com a Universidade de Coimbra para «preservar a segurança de pessoas e bens», tendo acontecido «após avaliação por uma entidade externa». Em resposta, a esclarece ainda que «está prevista a plantação, no mesmo espaço, de outras espécies arbóreas».

FOTÓGRAFO

COPA mostra antes e depois do corte das árvores no Estádio Universitário

Coimbra com 1,8 árvores por habitante

O COPA lamenta que Portugal esteja «em contraciclo com a tendência dos países culturalmente mais desenvolvidos» no que respeita à preservação e plantação de árvores. De acordo com o movimento, Valência, em Espanha, «tem 419 mil árvores e 789 mil habitantes, o que representa 5,3 árvores por habitante». Coimbra, por sua vez, «tem 26 mil árvores e 141 mil habitantes, o que representa 1,8 árvores por habitante».

UC diz que pretendeu “preservar a segurança de pessoas e bens” após avaliação do estado das árvores

«Em flagrante contraste, Paris quer remover 40% do asfalto e plantar 170 mil árvores até 2025, numa corrida contrarelógio para combater a crise climática e as ondas de calor extremo», avança o movimento, lamentando que em Portugal se «persista na aridez do cimento e do alcatrão, devastando árvores que devíamos proteger para o bem de todos», o que faz com que «repudie e se indigne» contra o corte das referidas árvores, pela Universidade de Coimbra, no Estádio Universitário.

NECROLOGIA

Funerais

COIMBRA

António Manuel Rodrigues dos Santos faleceu com 78 anos. Solteiro, era natural de Coimbra, onde também residia, no Largo do Mondego. O funeral realiza-se às 15h00, da Capela de São José (Torre) para o Complexo Municipal de Coimbra, em Taveiro, onde será cremado. Trata Agência Funerária Alfredo Duarte.

Mabília Marques Madeira faleceu com 78 anos. Viúva de Albano Mendes da Silva, era natural de Barcouço, Mealhada, e residia em Paço, Botão. O funeral realiza-se amanhã, quinta-feira, às 17h30, da Capela de São Sebastião, no Botão, para o cemitério local.
Trata a Agência Funerária da Carreira.

Manuel Moreira de Oliveira faleceu com76 anos, Natural de Santa Leocádia, Baião, residia em Vila Pouca do Campo. O funeral realiza-se hoje, às 17h00, da Casa Mortuária de Vila Pouca do Campo, para o cemitério do Ameal.
Trata a Agência Funerária JBarroca.

ARGANIL

Aníbal da Conceição Brandão faleceu com 76 anos. Casado com Maria de Lourdes do Carmo Ferreira da Conceição, era natural da Sarnadela, Pombeiro da Beira, e residia em Idanha, Belas (Sintra). O funeral realiza-se hoje, às 18h00, da Igreja Matriz de Pombeiro da Beira para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Abel Fernandes.

ANADIA

António Arlindo Rodrigues dos Santos faleceu com 81 anos. Casado com Maria Emília Ribeiro dos Santos Rodrigues, era natural de Avelãs de Caminho, em Anadia, onde residia. O funeral realiza-se amanhã, quinta-feira, às 15h00, da Igreja Matriz de Avelãs de Caminho para o Crematório Municipal de Taveiro, em Coimbra. Trata a Agência Funerária Moitense, em Anadia.

CANTANHEDE

Leontina Custódio Correia faleceu com 94 anos. Viúva de Joaquim do Espírito Santo Leitão, residia na Pena. O funeral realiza-se hoje, às 17h30, da Igreja da Pena para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Boiça.

Manuel Jorge Martinho faleceu com 84 anos. Viúvo de Maria Graciete de Oliveira Dinis, era natural da Tocha e residia na localidade de Povoeira. O funeral realiza-se hoje, às 11h00, da Igreja Paroquial da Tocha para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Oliveira – Tocha.

Maria de Lurdes Pinheiro de Lima faleceu com 91 anos. Viúva de João da Costa Eva, residia em Cantanhede. O funeral realiza-se hoje, pelas 11h00, do Centro Funerário Boiça para o cemitério de Cantanhede. Trata a Agência Funerária Boiça.

CONDEIXA-A-NOVA

Alexandra Maria Ferreira de Almeida Rodrigues faleceu com 81 anos. Funcionária pública aposentada, era viúva de Manuel Joaquim Marques Rodrigues, natural da freguesia de Massarelos, concelho do Porto e residia na freguesia de Ega, Condeixa-a-Nova. O funeral realiza-se hoje, às 17h00, da casa mortuária de Rocas do Vouga para o cemitério de Rocas do Vouga.
Trata a Agência Funerária Madeira.

FIGUEIRA DA FOZ

Natália da Anunciação Amaral faleceu 97 anos. Natural de Viseu, residia em Vila Verde e era viúva de Ernesto Gonçalves de Azevedo. O corpo encontra-se no Centro Funerário Oliveira, hoje a partir das 15h00. As cerimónias fúnebres realizam-se amanhã, quinta-feira, pelas 10h00 horas, do Centro Funerário para o cemitério de Buarcos. Trata a Agência Funerária Oliveira – Figueira da Foz.

Maria Cidália de Figueiredo Cabete Santos faleceu com 68 anos. Casada com José Maria dos Santos Oliveira, era natural da Quinta dos Vigários, Moinhos da Gândara, e residia no Luxemburgo. O funeral realiza-se hoje, pelas 15h00, da casa mortuária de Ribas para o Complexo Funerário da Figueira da Foz, onde será cremada. Trata a Agência Funerária Oliveira – Tocha.

FIGUEIRÓ DOS VINHOS

Manuel Antunes Mendes faleceu com 70 anos. Divorciado, era natural de Cabeças, Figueiró dos Vinhos, e residia em Coimbra. O funeral realiza-se hoje, pelas 17h00, do Convento de Figueiró dos Vinhos para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Adrifune.

OLIVEIRA DO HOSPITAL

Mário Jorge Brás Henriques faleceu com 65 anos. Casado com Maria Isabel Pinto dos Santos Henriques, era natural de Lagares da Beira, onde também residia. O funeral realiza-se hoje, pelas 19h30, da Igreja Matriz de Lagares da Beira para o cemitério de Lagares da Beira. Trata a Agência Funerária Sérgio.

PENACOVA

Maria Alice Marques Alves Ferreira faleceu com 87 anos. Viúva, era natural e residente em Travanca do Mondego. O funeral realiza-se hoje, às 10h30, da Igreja Matriz de Travanca do Mondego para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Penacovense.

Mário Monteiro da Costa faleceu com 83 anos. Casado, era natural e residente em S. Pedro de Alva. O funeral realiza-se hoje, às 16h00, da Igreja Matriz de S. Pedro de Alva para o cemitério local. Trata a Agência Funerária Penacovense.

SANTA COMBA DÃO

Teresa Bento de Lemos Constantino faleceu com 93 anos. Natural de Fervença, o funeral realiza-se hoje, às 18h00, da Igreja da Misericórdia de Santa Comba Dão para o cemitério local. Trata a Funerária Santacombadense.

TÁBUA

Eduardo Augusto Nunes Amaral faleceu com 75 anos. Viúvo, era natural de Tábua, onde residia. O funeral realiza-se hoje, às 11h15, na Capela do Crematório Municipal de Coimbra, em Taveiro, onde será cremado. Trata a Agência Funerária Veloso & Brito.

VILA NOVA DE POIARES

Albertino Gonçalves Mestre faleceu com 77 anos. Natural de Alcoutim, Faro, era casado com Maria Manuela de Jesus Martins Mestre e residia na Póvoa de Abraveia, Vila Nova de Poiares. O funeral realiza-se hoje, às 17h00, da Capela de Póvoa de Abraveia para o cemitério de Poiares – Santo André. Trata a Agência Funerária Nélito.

O Diário de Coimbra apresenta
sentidas condolências às Famílias Enlutadas

Cinema Fora de Portas em Logo de Deus
No próximo sábado prepare as pipocas e saia à rua para assistir ao filme "Completamente Passado", no bairro Logo de Deus. A iniciativa Cinema Fora de Portas decorre até 28 de setembro e é de entrada livre.

tome nota

HOJE EM COIMBRA

"UMA PASSAGEM PELA ÓPERA DE PEQUIM"

Casa Municipal da Cultura
9h00 às 17h30

A Ópera de Pequim é a forma mais conhecida de entre mais de 300 tipos de Ópera Chinesa tradicional, combinando música, acrobacias, técnicas de canto específicas, maquilhagens e indumentárias complexas. A exposição "Uma passagem pela Ópera de Pequim" é uma demonstração dos vários elementos essenciais da arte milenar e dá oportunidade dos visitantes verem o vestuário e tirar fotografias dos cenários clássicos. Está patente das 9h00 às 12h30 ou entre as 14h00 e as 17h30. A mostra tem acesso livre.

"OLHANDO À MINHA VOLTA"

Museu Municipal de Coimbra
10h00 às 18h00

João Pais de Faria apresenta a exposição "Olhando à minha volta" na Galeria Almedina. "Uma fotografia não se explica, sente-se" é o mote da exposição do fotógrafo que dedicou o conjunto de trabalhos fotográficos à sua esposa. "Olhando à minha volta" estará patente na Galeria Almedina do Museu Municipal até 22 de setembro, de terça a sexta-feira, das 10h00 às 18h00, e ao fim de semana das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

"A NATUREZA NÃO REZA" DE GIL DELINDRO

Convento de São Francisco
15h00 às 20h00

"A Natureza não reza" é a primeira grande exposição individual em Coimbra do artista Gil Delindro e faz parte do programa "Dar a Ouvir" que contempla concertos, espetáculos, exposições e oficinas em torno da escuta do não-humano. Este é o foco da exposição do artista que nasceu no Porto e tem vindo a ser premiado internacionalmente pelos seus trabalhos artísticos. A entrada é livre e vai estar patente até ao próximo dia 1 de setembro.

"MIL PÁSSAROS" EM COIMBRA

Convento de São Francisco
15h00 às 20h00

A instalação "Mil Pássaros" é o resultado de um processo de partilha. Uma "inúmera mão" de crianças e adultos fez nascer pássaros na ponta dos dedos que depois se juntaram em "murmuração" visual e sonora afinada pelo desejo dum mundo melhor.

UC Exploratório 18h00

"Como os microplásticos contam a nossa História?"

Filipa Bessa é a oradora de mais uma sessão da iniciativa Pontos nos iii - Science Beer Talks que acontece hoje pelas 18h00 no UC Exploratório. Bióloga e investigadora na Universidade de Coimbra, Filipa Bessa tem focado a sua investigação dos impactos das atividades humanas, com especial enfoque na poluição por microplásticos dos ecossistemas marinhos e costeiros de Portugal. A poluição por plásticos é uma preocupação crescente e estima-se que cerca de 8 milhões de toneladas de plástico terminem no oceano todos os anos. Como é que estes plásticos acabam no oceano? Qual é a origem destes plásticos? Quais são as consequências para o ecossistemas? Que soluções estão em cima da mesa? Estas e outras questões serão abordadas na conversa guiada por Filipa Bessa, investigadora do Centro de Ecologia Funcional da Universidade de Coimbra, acompanhada de um copo de cerveja Praxis. A entrada na sessão Pontos nos iii é livre.

O COLECIONADOR DE ALMAS, DE OZ PERKINS

Casa do Cinema
21h30

"Longlegs - O Colecionador de Almas" vai estar em exibição hoje na Casa do Cinema, pelas 21h30. O filme de Oz Perkins aborda a história de uma agente do FBI que, na perseguição de um assassino em série, descobre uma série de pistas ocultas que a mesma tem de resolver para pôr fim a uma aterradora onda de assassinatos. Os bilhetes estão disponíveis online no site da Casa do Cinema.

AMANHÃ

DJ SET JOÃO ANDRÉ OLIVEIRA NA BAIXA

Praça do Comércio
18h00

O programa Verão a 2 Tempos * Epicentro convida o público a visitar a Baixa de Coimbra. Amanhã, quarta-feira, a Praça do Comércio acolhe a atuação do DJ João André Oliveira.

Leitor, escreva-nos. Sugira ou reclame, nós somos o seu porta-voz. Damos também voz pública às minorias. As cartas para publicação na secção Fala o Leitor devem ser assinadas em conformidade com o bilhete de identidade/cartão do cidadão. Deve ser enviada a identificação completa do autor, morada e número de telefone. As cartas não deverão exceder uma página A4 e poderão ser resumidas pelo jornal sempre que o julgar conveniente. As cartas não serão devolvidas. **email: falaoleitor@diariocoimbra.pt**

"Um café em memória de Lorca"

Senhor Diretor,
Dezanove de agosto, aniversário da morte de Federico García Lorca.

Um aparatoso grupo militar de falangistas invadiu uma quinta onde Lorca se encontrava, a convite de um amigo seu. Foi detido na tarde de 16 de agosto de 1936. Os amigos fizeram tudo para o libertar. Disseram que o poeta já não se encontrava na cidade. Mentira. Anos mais tarde, concluíram que o general Queipo de Llano tinha proferido a sentença nos seguintes termos: "Deem-lhe café, deem-lhe muito café." Estas palavras, no seu código, significavam a ordem para o fuzilar. E assim foi. Ofereceram-lhe gratuitamente a morte no dia 19. Sei que tentou rezar, mas não conseguiu lembrar-se da oração. Não sei se lhe deram a beber café no seu último dia de vida e desconheço, também, as razões que levaram o seu executor a dizer "deem-lhe café" em vez de "fuzilem-no"!

Não sei se Queipo gostava de café, mas para fazer o que fez e dizer o que disse, só posso deduzir que nunca chegou a aprender a saborear tão agradável bebida, que começou a impor-se no decorrer do século XVII. Viena foi o palco principal, quando o grão-vizir, Kara Mustapha, ao levantar o cerco, abandonou quinhentos sacos daqueles preciosos grãos que ninguém sabia o que era. Ninguém, é como quem diz! Um espião polaco, esperto, conseguiu que lhe fosse cedida parte daquele espólio e logo abriu uma pousada, "A Garrafa Azul." Mas a bebida negra era amarga, e para a adoçar juntou-lhe creme de leite. Et voilá! Nasceu o café vienense. Entretanto, os italianos aproveitaram a moda de Viena e o café que vinha por mar. Foram os venezianos que ensinaram os europeus a tomar café.

De acordo com Álvaro Cunqueiro, em A Cozinha Cristã do Ocidente, são quatro as condições estabelecidas pelos "venetos" para o café: "Doce como o amor, puro como um anjo, negro como o Demónio e quente como o Inferno."

"Deem-lhe café, deem-lhe muito café", mas não lhe deram amor, amor que ele deu e continua a dar. A sua poesia é pura, demasiado pura, mesmo para os anjos, sobretudo os da morte, os que pactuavam com o Demónio naquele dia a lembrar o Inferno.

Não conseguiu rezar no momento do fuzilamento. Esqueceu-se da oração. Não importa. Talvez tenha recordado o seu "Memento", onde canta:

Quando eu morrer
enterrai-me com a guitarra
debaixo da areia.

Quando eu morrer
entre as laranjeiras
e a hortelã.

Quando eu morrer
enterrai-me, se quiserdes,
num cata-vento.

Quando eu morrer!

E morreu.

No dia do aniversário da sua morte, ao olhar para o cata-vento da torre da igreja, vou beber um café negro e quente a lembrar os demónios e o Inferno dos seus últimos dias, e, ao mesmo tempo, irei saborear a doçura do seu amor e a pureza da sua alma.

Eu quero que ele esteja enterrado num cata-vento. Bebam um café e que cada gole simbolize uma bala.

"Deem-lhe café", café da memória. Um simples memento.

Massano Cardoso
Coimbra

" Poesia"

Entre as histórias já escritas
Entre os contos já contados,
eis que Ela espreita, receosa,
Para o Mundo Lá Fora.
Assim, arreda as cortinas, delicadamente, e sente
que chegou a sua Hora.
O seu Momento de ser Lida.
E mesmo sendo estrofes nascidas duma ferida,
Ela não quer saber!
Nasceu e irá Viver
nas palavras e nos versos
Pois já nada a amedronta.
Será escutada, será sentida
como se tivesse Vida
E tem!

Elisa Pedrosa
" Pés Descalços na Areia Branca, Poemas Açoriano- Gandareses "

Carta aberta de um pensionista ao primeiro-ministro

Senhor Diretor,
Senhor Dr. Luís Montenegro,
Excelência:

O signatário, pensionista, após 44 anos de trabalho e descontos, não terá um suplemento até 200 euros em outubro, por ter pensão superior, mas não deixa de congratular-se pela generosidade de V. Ex.ª que, ao arrepio da tradição do seu partido, parece querer agora reconciliar-se com a "peste grisalha" detestada por um companheiro seu.

Vale mais tarde do que nunca, mas, atendendo aos sinais que tem dado na Saúde, temo que entregue a Segurança Social a privados, depois de dispor dela para fins eleitorais e chantagem ao PS, para lhe aprovar o 1.º orçamento da sua lavra.

Não venho reivindicar nada, só quero que me mantenha atualizada a pensão nos termos legais, o que julguei perdido quando V. Ex.ª defendia na AR o governo que me espoliou.

Não me queixo do que quer que seja. Não sofro de Burnout nem pretendo subsídio de risco, apesar de poucas situações terem tão elevado risco de vida como a de pensionista. Nem mesmo na guerra se morre tanto.

Não quero a revalorização da carreira de pensionista, nem respeito, nem qualquer outra coisa, só lhe peço que me mantenha a pensão atualizada.

Já agora, peço-lhe que diga ao desmiolado ministro da Defesa que teve de suportar que não me chame herói do ultramar e me considere vítima da guerra colonial como a todos os que a ditadura fascista mobilizou para as forças de ocupação em países africanos.

Não tendo de me agradecer o cargo, porque o deve ao PR e à PGR, só lhe peço que não me engane, como fez na campanha eleitoral para igualar o PS em número de deputados.

Desejando-lhe longa vida para gozar a casinha de Espinho, que rivaliza com a vivenda Gaivota Azul do seu ideólogo Cavaco Silva, na Praia da Coelha, subscrevo-me,

Atento, não venerador, nem agradecido,

Carlos Barroco Esperança
Coimbra

NO DC HÁ...

10 anos
Um incêndio destruiu 20 toneladas de carne quando o camião que transportava a mercadoria ardeu totalmente no IC2, na freguesia de Redinha, Pombal.

20 anos
Uma grua de grandes dimensões tombou na Quinta de S. Jerónimo, Santo António dos Olivais, Coimbra. Não causou feridos mas os estragos foram avultados. Com mais de 30 metros a grua colapsou pela base, tendo atingido um stand de vendas.

30 anos
Quatro montanhistas de Coimbra atingiram o pico da mais alta elevação da Europa, o Monte Branco, nos Alpes.

40 anos
Foram detidos em Coimbra, pela PSP, cinco estrangeiros "armados até aos dentes".

50 anos
Um morto e seis feridos foi o resultado de um embate de automóveis perto de Condeixa.

60 anos
Moisés Tshombé denunciou o bloco comunista como causa da atual situação no Congo.

70 anos
Morreu a mais tímida das irmãs Dionne.

80 anos
Pétain e o seu Governo instalaram-se em Belfort.

90 anos
Ardeu o Clube Ginástico Português do Rio de Janeiro.

Diário de Coimbra
Ano 94.º - N.º 32.193
Fundador: Adriano Viégas da Cunha Lucas (1883-1950)
Diretor "In Memoriam": Adriano Mário da Cunha Lucas (1925 - 2011)
Diretor: Adriano Callé Lucas
Diretores adjuntos
Miguel Callé Lucas
e João Luís Campos (Diretor-adjunto executivo, responsável por esta edição)
Diretora geral
Teresa Veríssimo

Editora executiva
Manuela Ventura
Chefia de Redação
Ana Margalho
e Manuel de Sousa
Redação/Publicidade/Assinaturas e Serviços Administrativos
Rua Adriano Lucas, n.º 161
3020-430 Coimbra
Número de registo na E.R.C.
100.069

TELEFONES
Geral:
239 499 900 *
Publicidade:
239 499 999 * | 910 963 076 **
Classificados:
239 499 901 * | 910 731 588 **
Assinaturas e Agentes:
239 499 950 * | 910 934 467 **
Redação Coimbra:
239 499 930 * | 910 538 866 **
E-MAIL:
redac@diariocoimbra.pt
assinantes@diariocoimbra.pt
publicidade@diariocoimbra.pt
classificados@diariocoimbra.pt
lojadojornal@diariocoimbra.pt

CANTANHEDE
Praça Marquês de Marialva,
2 - 1.º Sala L
3060-133 Cantanhede
Tels.: 231 428 828 *
cantanhede@diariocoimbra.pt
AVEIRO
Av. Dr. Lourenço Peixinho,
15 - 1.º G
3800-164 Aveiro.
Redação: 234 000 030 *;
Publicidade: 234 000 036 *;
Serviços Comerciais: 234 000 033 *;
Classificados: 234 000 031 *

VISEU
Rua Alexandre Herculano,
198 - 2.º Dt.
3500-033 Viseu.
Tels.: 232 000 031 * / 232 000 030 *
LEIRIA
Rua Anzebino da Cruz Saraiva, n.º 318
1.º G - 2415-371 Leiria
Geral/Redação:
244 000 031 *
Geral/Comerciais:
244 000 030 *
* Chamada para rede fixa nacional
** Chamada para rede móvel nacional

LISBOA
Rua Vieira da Silva, n.º 45
1350-342 Lisboa
DEPÓSITO LEGAL
N.º 464296/19
PRODUÇÃO Prodimprensa
COMPOSIÇÃO E IMPRESSÃO
FIG Indústrias Gráficas, SA
R. Adriano Lucas, n.º 161.
3020-430 Coimbra
Tels.: 239 499 922 * / 239 499 935 *
(239 499 936 *, após 18h30)
Estatuto Editorial em:
http://www.diariocoimbra.pt

Editor e Proprietário
Diário de Coimbra, Lda
Rua da Sofia, 179, Coimbra,
matriculada na Cons. R. Com.
de Coimbra e NIF 500 005 605
Capital Social: 24.941,10 euros
DISTRIBUIÇÃO:
VASP - CTT - VASP PREMIUM
Incentivo à Leitura
Decreto Lei n.º 98/2007, alterado pelo Decreto Lei n. 22/2015
Manuel de Sousa (C.P. n.º 781),
António Manuel Rodrigues (C.P. n.º 4872),
Carlos Sousa (C.P. n.º 5761).
Diário de Coimbra na Internet
http://www.diariocoimbra.pt
www.facebook.com/diariocoimbra
Tiragem controlada pela APCT

Gerentes: Adriano Callé da Cunha Lucas e Miguel Callé da Cunha Lucas. **Participações no capital superiores a 5%:** Adriano Callé da Cunha Lucas - 10.275,24 euros; FIG Indústrias Gráficas, SA - 9.975,96 euros e Herdeiros de Branca Maria da Cunha Lucas Larisch - 3.990,38 euros. Tiragem média: 8.000 exemplares. Difusão média: 122.220 leitores

A espuma dos dias

CORPO EM SÃO PAULO, CORAÇÃO EM COIMBRA

JOSÉ MANUEL DIOGO
CONSULTOR DE COMUNICAÇÃO

A coluna que mais visualizações teve até hoje, entre todas as que escrevo há quase 3 anos, semanalmente na Folha de São Paulo, superou a marca de 300 mil acessos, abordando um tema ao mesmo tempo surpreendente e insuspeito.

O assunto foi a licença de paternidade. No Brasil, os pais têm direito a apenas 5 dias de calendário de licença paternidade quando seus filhos nascem e esse fato me inspirou a refletir sobre como essa realidade se compara à de Portugal, onde os pais têm direito a 15 dias úteis de licença.

Contudo, essa vantagem, que poderia ser vista como um privilégio do chamado primeiro mundo, traz consigo uma contrapartida. A abundância material, que deveria proporcionar um ambiente mais seguro e acolhedor para as crianças, algumas vezes se torna um contraponto negativo.

Os adultos, muitas vezes imersos em suas preocupações materiais, acabam por esquecer o que é realmente fundamental na relação com os pequenos, substituindo o amor e a presença por frustrações e erros motivados por questões financeiras.

Foi por conta dessa coluna que pensei em explorar aqui um tema mais profundo, o impacto que os conflitos e as frustrações adultas têm na parentalidade e, consequentemente, na formação das novas gerações.

A parentalidade é um dos mais profundos compromissos que se pode assumir. Trata-se de uma relação intrinsecamente sagrada, onde a confiança e o amor incondicional deveriam ser os pilares centrais. Contudo, em nossa sociedade moderna, esse vínculo é frequentemente abalado por questões materiais e conflitos pessoais, transformando aquilo que deveria ser um refúgio seguro em um terreno fértil para a dor e a frustração.

Muitos adultos, pressionados pelas demandas da vida, acabam por levar seus problemas para dentro do ambiente familiar. É comum que tensões do trabalho, preocupações financeiras ou desilusões pessoais sejam descarregadas sobre os filhos, que, em sua inocência e vulnerabilidade, acabam por absorver as cargas emocionais dos pais. Este comportamento, embora por vezes inconsciente, tem consequências devastadoras. Ao depositar suas frustrações nos filhos, os pais rompem o tecido delicado da relação que deveria ser de proteção e apoio.

As crianças que crescem em lares onde o amor é condicionado ou onde são forçadas a lidar com as cargas emocionais dos pais, tendem a internalizar esses padrões, perpetuando ciclos de toxicidade em suas próprias relações no futuro.

O resultado é a construção de gerações tóxicas, onde o desequilíbrio emocional se torna a norma. Indivíduos que, em vez de se sentirem seguros e amparados, crescem com sentimentos de inadequação, medo e raiva.

Mas mais triste é que esses comportamentos não são apenas perpetuados, mas muitas vezes intensificados, à medida que cada nova geração adiciona suas próprias camadas de frustração e dor às que já receberam. O ciclo se torna uma espiral descendente, onde a toxicidade se enraíza cada vez mais profundamente.

Para romper esse ciclo, é essencial que os pais tomem consciência de seu impacto emocional sobre os filhos. A parentalidade exige mais do que apenas prover materialmente; requer uma atenção constante ao estado emocional que se traz para dentro de casa.

É fundamental que os pais encontrem maneiras saudáveis de lidar com suas próprias frustrações, separando-as da relação com seus filhos. Isso pode significar buscar apoio profissional, estabelecer limites claros entre a vida pessoal e a parentalidade, ou simplesmente encontrar momentos de calma e reflexão antes de interagir com os filhos.

A criação de uma nova geração saudável, emocionalmente equilibrada e capaz de construir relações baseadas em respeito e amor, começa com a quebra desse ciclo de toxicidade.

O vínculo parental deve ser preservado como o espaço sagrado que é, onde os filhos possam crescer sentindo-se seguros, amados e valorizados por quem são, não pelas expectativas ou frustrações que os adultos carregam.

JOGOS DE TABULEIRO MODERNOS: ALGUMAS PROPOSTAS PARA ESTE VERÃO

MICAEL SOUSA
INVESTIGADOR EM PLANEAMENTO DO TERRITÓRIO E SERIOUS GAMES

Continua a crescer o interesse por jogos de tabuleiro modernos. Talvez fruto de uma certa tendência para tentar desligar ecrãs e entrar em atividades que nos conectem pessoalmente. Mas, mais que isso, a redescoberta dos jogos analógicos, em que as pessoas se reúnem em torno do seu próprio grupo, centradas neste círculo humano, resulta das inovações de design de jogos. Os jogos de tabuleiro modernos são diferentes das opções mais antigas e massificadas. Por vezes, as diferenças parecem ser detalhes, mas na prática fazem toda a diferença. Estes jogos centram-se nas pessoas, nas interações, mais positivas, construtivas e envolventes, sem excluir do ato de jogar, mesmo que tenham conflito e competição associada. No entanto, nesta tendência de design modernos, os jogos colaborativos têm peso crescente.

Assim, como tem sido habitual, venho fazer mais algumas recomendações, das que podem ser úteis para aproveitar o bom tempo em companhia, referindo os jogos que existem em português, as novidades mais acessíveis. Também por cá, as editoras tentam acompanhar as tendências dos designs modernos de jogos internacionais.

Da Devir destaco "Kites", um jogo em tempo real, cooperativo, em que jogamos cartas para tentar manter os papagaios de papel a voar. Nos jogos de vazas temos o "Skull King", propondo uma jogabilidade mais familiar para quem está a habituado a jogos como a "Bisca" e "Sueca". Numa proposta mais criativa e de festa, temos "Belratti", em que vamos combinar imagens, cores e formas.

Da Mebo Games temos o cooperativo "Cenas Giras", que propõe uma dinâmica inesquecível e debates hilariantes que nos levam a conhecer melhor as pessoas com quem jogamos. Temos o "Atita Atira Burrito", que reinventa o jogo tradicional do "Mata", com peças cativantes e habilidades especiais que nos vão fazer mexer, ideal para exteriores. Numa proposta de jogo de vazas e velocidade, temos o disparatado "Taco, Chapéu, Bolo, Prenda, Pizza".

Da Diver Centro temos o "Azul mini", um jogo abstrato sobre azulejos que nos vai desafiar a pontuar em combinações de padrões, mas aqui apresentado num formato portátil e resistente aos elementos exteriores. Depois o excelente "Gato na Caixa" que propõe uma experiência mais profundo e estratégica para quem gosta de jogos de vazas.

Opções menos recentes, mas igualmente excelentes pela portabilidade, facilidade de adaptar a diferentes tipos de jogadores, incluindo a possibilidade de jogar a solo, temos também "Café" da Pythagoras Games e "Cascadia" da Salta da Caixa.

Os jogos que referi são apenas alguns exemplos, quase sempre jogos mais simples, rápidos, transportáveis. Provavelmente daqueles mais adequados para a informalidade do verão, e para podermos levar para o exterior. Se tiverem curiosidade em saber mais sobre jogos mais complexos, fica o convite para passar pelo meu canal de Youtube: www.youtube.com/JogosnoTabuleiro

Boas férias e muitos dias de sol cheios, com algumas sombras porá aproveitar estes e outros jogos de tabuleiro em boa companhia.

Figueira da Foz

Noite de fado no largo Dr. Melo Biscaia
As Serenatas do Mondego terminam hoje, numa noite dedicada ao Fado de Coimbra, com as vozes de Francisco Costa e Hugo Martins, acompanhados por Luís Barroso e Ni Ferreirinha, às 21h30, no largo Dr. Luís Melo Biscaia.

Homenagem a Fernandes Tomás

Sábado, pelas 17h00, na Praça 8 de Maio, assiste-se a uma cerimónia de homenagem a Manuel Fernandes Tomás. Trata-se de uma iniciativa que envolve a Câmara Municipal da Figueira da Foz, a Associação Manuel Fernandes Tomás e a Associação Cívica e Cultural 24 de Agosto. No final da cerimónia assiste-se, de acordo com informação do município, à inauguração de uma peça escultórica simbólica, junto ao busto do Dr. António dos Santos Rocha, nas Abadias. Uma cerimónia promovida pela Associação 24 de Agosto.

Inscrições para workshop de fotografia

Estão abertas as inscrições para um workshop de fotografia, promovido por Luís Brandão, a realizar nos dias 30 e 31 deste mês, no Quartel Imagem. Uma iniciativa que pretende ajudar os participantes a «desenvolver os princípios básicos da fotografia e a melhorar as suas competências», refere nota da autarquia. O programa inclui 12 horas de formação, com direito a certificado, um limite máximo de 10 participantes, e tem um custo de 75 euros. Os interessados em participar neste programa de formação podem efetuar a inscrição pelo email luismbrandao@gmail.com. Informações adicionais podem ser obtidas pelo telefone 914 590 579.

Noite de cinema no CAE

O Centro de Artes e Espectáculos apresenta, sexta-feira, às 21h30, o filme "A Hora do Lobo", de Ingmar Bergman, integrada no ciclo dedicado a este realizador.

Freguesia de Alhadas vive intensamente festa anual

Três dias Junta de Freguesia elaborou um programa que junta o culto da tradição, a cultura, a música e a animação num evento único

Carlos Sousa

Alhadas acolhe, entre sexta-feira e domingo, a 19.ª edição da festa anual com um cartaz musical onde constam vários nomes nacional, locais e regionais, com destaque para grupos de cantares e desfiles etnográficos. Além das atividades lúdicas e musicais, a Festa Alhadas, promovida pela Junta de Freguesia local, que decorre no Largo da Piscina, permite enaltecer a indústria, cultura, desporto, folclore, gastronomia e artesanato.

A abertura oficial das tasquinhas e exposições está agendada para as 19h00 de sexta-feira, seguindo-se as atuações do Grupo de Cantares da Marinha das Ondas (20h00) e Grupo de Dança Moderna "Traquinas" (21h00), encerrando o primeiro dia das festividades com um baile abrilhantado banda "MH5".

Lucy Teixeira sobe ao palco sábado à noite na Festa Alhadas com as respetivas bailarinas

O programa de sábado inicia-se às 13h00 com a abertura das tasquinhas, prosseguindo, ao final do dia, com a atuação do Grupo de Cantares "SBUA" (20h00) e desfile de "Vestidos de Chita" (21h00), que serve de aperitivo para o baile com o grupo "Bandaneia", às 22h00, fazendo um intervalo às 23h00, para dar lugar ao espetáculo musical com a cantora Lucy Teixeira, acompanhada pelas respetivas bailarinas.

Para domingo estão programadas várias iniciativas, entre elas a abertura das tasquinhas às 13h00, prosseguindo às 15h00 com a concentração do desfile Etnográfico na Rua da Fonte Quente e chegada do grupo de gaiteiros "Amigos da Farra" e da Fanfarra dos Bombeiros Voluntários da Figueira da Foz.

Pelas 15h30 será dada a partida do Desfile Etnográfico em direção à Piscina Municipal de Alhadas, com a cerimónia protocolar marcada para as 18h00. Cerca de uma hora e meia depois, será a vez da atuação da Banda Filarmónica da Sociedade Boa União Alhadense. Às 21h00 sobe ao palco o Rancho Folclórico de Alhadas – Ateneu Alhadense e, pelas 22h00, cabe ao grupo Amadeu Mota Show animar a Festa Alhadas.

Este ano, haverá um espetáculo denominado "Águas Dançantes", levado a cabo por um pirotécnico local, no no qual as águas se elevam melodiosamente, num ritmo de harmonia, acompanhadas com efeitos de luz e som. Trata-se de um «espetáculo aquático de rara beleza e de extraordinária sensibilidade artística», refere a organização. «Um espetáculo único, a não perder a Festa Alhadas», quando forem 00h00.

«Esta festa é desenhada pela Junta de Freguesia de Alhadas, bem como todo o montante necessário para pagar na íntegra o cartaz festivo, embora seja feita com espírito de voluntariado com a comunidade», explicou Jorge Bugalho.

A tradicional Festa Alhadas, de entradas gratuitas, é um «evento que se reveste de particular importância para a comunidade local, no âmbito da respetiva identidade cultural», justifica o presidente da Junta de Alhadas, sublinhando que há «uma forte adesão e participação por parte dos residentes alhadenses e das aldeias circundantes nos três dias de programação».

As coletividades da área de jurisdição da Junta de Freguesia «têm a oportunidade de evidenciar o que de melhor Alhadas tem para oferecer e, ao nível da gastronomia, por exemplo, pode ser degustado o afamado serrabulho, bacalhau e carne à alentejana», destaca Jorge Bugalho.

Movimento cívico contesta exploração de caulino

VILA VERDE O interesse manifestado por uma empresa na prospeção de caulino na freguesia de Vila Verde, motivou a criação, «de forma espontânea», de um Movimento Cívico Popular. A primeira medida, tomada na sequência das primeiras reuniões da equipa, foi o lançamento de um abaixo-assinado, que circula na freguesia desde o dia 15 deste mês.

Vila Verde repudia tentativa de prospeção de caulino

Nota ontem divulgada pelo Movimento, refere a marcação de uma sessão pública de esclarecimento, destinada a elucidar a população «sobre as consequências para a saúde pública e para o ambiente» da exploração de caulino. Evento «cujo agendamento está dependente da disponibilidade dos especialistas convidados», refere.

Os 23 elementos que constituem a direção do Movimento Cívico, reuniram segunda-feira e procederam à eleição de uma Comissão Executiva, constituída por nove elementos, representantes de várias localidades, que representa o Movimento.

No encontro foi, ainda, elaborada uma Moção de Repúdio relativamente à tentativa de exploração de caulino na freguesia, documento que «será apresentado na reunião extraordinária da Assembleia de Freguesia de Vila Verde», marcada para amanhã.

Outra das iniciativas já calendarizadas é a entrega do abaixo-assinado na Câmara Municipal da Figueira da Foz, no próximo dia 9 de setembro, último dia do processo de consulta pública do pedido de prospeção. A entrega está aprazada para as 17h00, «com concentração da população» no local, refere o Movimento Cívico.

Noites de Verão levam cinema à Pampilhosa da Serra
Depois dos espetáculos de stand-up comedy, as Noites de Verão regressam à Pampilhosa da Serra, agora com cinema de animação, no anfiteatro ao ar livre. Esta noite é apresentado "Garfield: o filme" e, amanhã, "Divertida-mente 2".

Músicos da Filarmónica de Arganil, com o padre Lucas Pio e a imagem de Nossa Senhora de Mont'Alto

Músicos de Arganil prontos para voar rumo aos Açores

Filarmónica Dezassete anos depois da última viagem, a banda prepara-se para uma semana na Ilha Terceira, onde vai apresentar a cultura arganilense

Manuela Ventura

A viagem representa uma estreia para a maioria dos músicos que nunca puseram o "pé" fora do território nacional ao serviço da Filarmónica de Arganil. Para muitos é mesmo o batismo de voo, pois é a primeira vez que viajam de avião. Entusiasmados, os jovens filarmónicos preparam-se efetivamente para voar, em todos os sentidos, pois além da viagem, há um novo mundo para descobrir e uma nova experiência à sua espera na ilha Terceira, nos Açores. Também é a primeira vez que a centenária banda se apresenta nas regiões autónomas, embora nos seus pergaminhos contabilize atuações em vários países europeus.

Igualmente satisfeito Miguel Ventura, presidente da Direção, lembra que a Filarmónica de Arganil «não sai do país há 17 anos» e recorda uma última viagem, efetuada a Zamora, na qual só terão participado «um ou dois» dos atuais músicos. «É um momento muito importante, é um estímulo, uma motivação» para todos, diz, referindo os músicos, numa primeira linha, o maestro e a própria direção.

A partida está aprazada para sábado, com a comitiva, constituída por 42 músicos - «alguns não podem ir, por questões profissionais» – pelo maestro Pedro Carvalho, e alguns elementos da Direção, num total de 50 pessoas, a viajar a convite da Filarmónica Recreio de Santa Bárbara. Uma estadia que se prolonga até dia 30, com um programa variado, que tem como ponto alto a participação nas Festas de Santa Bárbara, que as gentes de Arganil certamente vão marcar, com a sua presença e também, com o seu registo de fé.

Com efeito, a comitiva leva consigo uma imagem de Nossa Senhora do Mont' Alto, «muito cara a todos os arganilenses», que foi benzida pelo padre Lucas Pio, no final da procissão de 15 de agosto. «A imagem de Nossa Senhora do Mont'Alto vai acompanhar-nos e vamos oferecê-la à Paróquia de Santa Bárbara», explica o presidente da Direção, que faz notar o «conforto emocional» conferido por esta imagem, que «vai ficar nos Açores, como testemunho do nosso agradecimento».

A Filarmónica de Arganil vai participar em várias procissões, dar dois concertos, o primeiro logo no domingo, em Santa Bárbara e o segundo no dia 27, em Angra do Heroísmo. «Também vamos participar em iniciativas que fazem parte das tradições culturais da Terceira», refere Miguel Ventura, exemplificando com o Bodo do Leite. O programa inclui, no dia 29, uma receção pelo presidente da Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, momento que vai contar, também, com a presença da vice-presidente da Câmara de Arganil, Paula Dinis, que vai partilhar deste abraço que se começa a desenhar entre os dois territórios.

Miguel Ventura entende isso mesmo, que esta é uma forma de «criar laços de amizade com a banda e com Angra do Heroísmo que, no futuro, podem envolver outro tipo de iniciativas». «Que este momento seja o princípio de um relacionamento profícuo entre os dois territórios, partindo das respetivas bandas», vaticina. Para já, assume, «é um grande orgulho, uma enorme honra representar Arganil e a cultura arganilense nos Açores».

Gratidão aos apoiantes

Apesar do custo elevado da viagem, na casa dos 9 a 10 mil euros, Miguel Ventura entende que «vale a pena», pelo que «representa para os jovens», como «estímulo» e «motivação» e também como «prémio» pela sua «entrega e dedicação». A angariação de receitas envolveu os mais diversos eventos promovidos pela banda e continua a decorrer. O presidente agradece a todas as «entidades, empresas e particulares», particularmente à Câmara de Arganil o apoio a esta causa.

Encontrado sem vida homem desaparecido na sexta-feira

Júlio da Conceição Francisco foi encontrado sem vida

LOUSÃ Foi encontrado sem vida o homem de 84 anos dado como desaparecido desde sexta-feira na localidade de Vale Maceira, na União de Freguesias de Lousã e Vilarinho. Segundo foi possível apurar pelo Diário de Coimbra, o forte odor terá dado o alerta para a localização de Júlio da Conceição Francisco que estaria numa zona de difícil acesso, com bastantes silvas, a 600 metros da sua casa. Ao final do dia de ontem, o corpo foi encontrado em avançado estado de decomposição, apesar de a GNR ter batido a zona, com apoio de equipas cinotécnicas e a ajuda de drones . Tudo indica que o cadáver é do sénior de 84 anos (características físicas e localização), mas o corpo foi transportado para o Instituto de Medicina Legal de Coimbra com o intuito de confirmar a identidade. No local esteve também o Núcleo de Investigação Criminal da GNR.

Município da Lousã apoia instituições desportivas

176 MIL EUROS A Câmara da Lousã aprovou, em reunião do executivo realizada ontem, a atribuição de um apoio financeiro de 176.350 euros às coletividades desportivas do concelho. Apoio que se destina, refere nota da autarquia, «à atividade desportiva desenvolvida, incluindo o apoio dos transportes das coletividades». Trata-se de um investimento regido pelos critérios estabelecidos por contratos-programa de desenvolvimento desportivo, que, a breve prazo, irão ser assinados com todos os clubes e associações.

«Este apoio substancial é muito importante para os clubes e associações desportivas», pois «permite que estes continuem a desempenhar um papel relevante na promoção do desporto, na qualidade de vida e promoção e hábitos saudáveis, contribuindo para a coesão social», refere o presidente da Câmara da Lousã, citado na nota. Luís Antunes destaca, ainda, «o trabalho que tem sido desenvolvido» e que «tem dado frutos, com a conquista de resultados relevantes e com a formação de atletas e cidadãos». Razões para que a autarquia reitere o seu empenho no trabalho que tem vindo a fazer na «criação de condições - infraestruturais e não só - para que esta continue a ser uma realidade», promete o autarca.

Dirigentes agrícolas alertam Governo para problemas estruturais do setor

Tocha Governo exortado a criar incentivos à junção de propriedades, que garante a sua sustentabilidade económica, e, em simultâneo, pode atrair as gerações mais novas para o setor agrícola, em que a questão geracional é um problema

FOTOS: MARTA SANTOS

Rosette Marques

A Tocha foi ontem o ponto de encontro privilegiado para colaboradores, dirigentes e muitos convidados para as comemorações dos 50 anos da Cooperativa Agrícola da Tocha que, nas palavras de Álvaro Mendonça e Moura, presidente da Confederação de Agricultores de Portugal, «é um exemplo notável», pela forma como ao longo de cinco décadas, «soube reinventar-se» numa clara adaptação às exigências dos mercados e da própria sociedade. Álvaro Mendonça e Moura exemplificou com a «mudança radical» no que diz respeito à deslocalização dos produtos, evidenciando a preocupação de «pensar a produção tendo em conta o mercado, pois só com sustentabilidade económica se pode acautelar a sustentabilidade ambiental e social». O dirigente que discursou depois do presidente da direção, Bruno Marques, a quem felicitou pela visão estratégica e empreendedora à frente dos destinos da CAT, referiu que é, de facto, necessário, resolver os problemas que afetam o setor. Para tal, é preciso «encarar de frente os verdadeiros problemas», como é o caso do «problema estrutural da dimensão da propriedade», já apontada por Bruno Marques, como sendo «um dos grandes entraves ao desenvolvimento da agricultura». Álvaro Mendonça e Moura reiterou que é necessário que o poder central esteja atento a esta questão, pois «sem dimensão não há sustentabilidade». Por isso, defende incentivos à junção de propriedades, numa alusão à necessidade de emparcelamento para tornar a propriedade com rentabilidade económica, de modo a que também possa atrair os jovens para a atividade agrícola. Porque, como referiu o dirigente, a questão geracional e a idade dos agricultores portugueses (os mais idosos da UE) é também um problema estrutural que tem de ser resolvido. A este propósito, Helena Teodósio, presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, no seu discurso referiu que a autarquia já fez chegar ao Ministério da Agricultura e demais entidades responsáveis «a atenção para esta questão, nomeadamente a redução das taxas de registo que são exageradamente elevados». De resto, a autarca felicitou a atual direção pela publicação do livro dos 50 anos da CAT, que colige o essencial das memórias, pela forma como organizou as comemorações e ainda pela organização da primeira Feira Agrícola da Tocha, a realizar em setembro e que será um evento mobilizador e ainda a capacidade de gestão empresarial, numa organização coletiva que levou a CAT ao «inegável estatuto de prestígio» que hoje tem. A propósito, Helena Teodósio lembrou ainda «o legado de antigos dirigentes, nomeadamente no que diz respeito «ao rigor da gestão, à atitude empreendedora e à visão de futuro e rara sensibilidade para corresponder aos interesses dos associados».

Seguiu-se depois a homenagem a cada um dos 12 fundadores, a título póstumo, pelo que quem recebeu a lembrança, foram familiares diretos e ainda aos três presidentes da direção, já falecidos (Manuel Matias, Vítor Nunes, Mário de Oliveira Alfaiate). A cerimónia não terminou sem antes lembrar «a ação prestimosa de três pessoas que muito contribuíram para o sucesso da CAT: Adriano Tabanez, José Cruz Costa, já falecido, e Júlio Cardoso.

Ontem foi dia de comemorar os 50 anos da CAT, em que foram lembrados os 12 fundadores e os três presidentes

Sessão contou com a presença de todas as entidades oficiais e dos deputados da AR, Maurício Marques, Raquel Ferreira, e Eliseu Neves

Na sessão protocolar das comemorações dos 50 anos da CAT, foram homeageados, a título póstumo, os 12 fundadores e os três presidentes da direção

Helena Teodósio, Muralina Matias e Bruno Marques

José Maia Gomes, Bruno Marques, Paula Felício, Óscar Maia e Carlos Gomes

Voluntários promovem preservação ambiental

Mealhada Programa envolveu 36 jovens, que desenvolveram os mais diversos trabalhos, desde a limpeza de espaços à criação de equipamento

Iniciativa contou com 36 jovens que realizaram diversas atividades de defesa do meio ambiente

O Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas, que decorreu entre 15 de julho e 16 de agosto, na Mealhada, reuniu 36 jovens e promoveu diversas atividades em prol do ambiente.

A Brigada AltAmbiente durou 24 dias, com a presença de oito voluntários por semana, com idades entre os 14 e os 30 anos, a realizarem diversos trabalhos, desde a limpeza de espaços verdes à manutenção de equipamento e mobiliário urbano, revelou a Câmara da Mealhada, em nota ontem divulgada.

O Parque da Cidade da Mealhada, onde se localiza o Centro de Interpretação Ambiental, que coordena o programa, foi o epicentro das atividades dos jovens.

Neste espaço verde, procederam à limpeza de resíduos e recolha de beatas de cigarros, manutenção de 15 bancos urbanos, limpeza de grelhas, escadas, paragens de autocarro, do forno e do lago, além de fazerem trabalhos orientados de jardinagem e poda.

No âmbito da celebração do Dia Internacional da Conservação da Natureza, construíram um hotel para insetos no Parque do Choupal e instalaram caixas-abrigo no Jardim Municipal da Mealhada.

Entre as atividades desenvolvidas, há ainda o agrupamento e identificação de mais de mil contentores (papelão, embalão e vidrão) para distribuição, a entrega de diversos conjuntos de contentores, o apoio no projeto de recolha "Porta-a-porta" e no projeto de recolha de biorresíduos, bem como a colaboração na manutenção das ilhas de compostagem.

O programa Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas, promovido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que conta há vários anos com a participação da Mealhada, visa promover práticas de voluntariado juvenil no âmbito da preservação da natureza, florestas e respetivos ecossistemas, através da sensibilização das populações em geral, bem como da prevenção contra os incêndios florestais e outras catástrofes com impacto ambiental, da monitorização e recuperação de territórios afetados.

Serões de Gondramaz animados com concertos

MIRANDA DO CORVO No próximo sábado, dia 24, e 30 de agosto, todos os caminhos vão dar à aldeia de Gondramaz, para dois concertos, ambos às 21h30. Trata-se dos Serões do Gondramaz, com o primeiro na presença de Marcelo dos Reis (guitarra e composição), Miguel Falcão (contrabaixo) e Luís Filipe Silva (bateria), os quais apresentam Flora, o seu mais recente trabalho.

Gondramaz regressa com os serões musicais em pleno verão

Marcelo dos Reis é um dos mais conceituados músicos nacionais de jazz e música improvisada. Além de atuar nos mais conceituados festivais e salas da Europa, foi recentemente foi nomeado como um dos mais influentes músicos da última década pela importantíssima publicação Free Jazz Collective.

Flora é a estreia em trio, um grupo dedicado a composições originais, que cruzam géneros, e que questionam formas. Com uma grande componente da improvisação típica do jazz mais livre com raízes no Bebop, uma forte marca do rock mais psicadélico, krautrock e até do progressivo, o trio assenta a sua linguagem criativa numa música universal, e artisticamente ampla.

No dia 30 de agosto, será a vez de Inês Marques Lucas apresentar os seus mais recentes trabalhos. Depois de passar pelo palco do "The Voice Portugal", a jovem artista decidiu lançar-se a solo. Editou, em setembro de 2023 o seu primeiro disco "Horas Mortas", que gerou reconhecimento desde o primeiro momento. Deste disco surgiram "Do Avesso", primeiro single conhecido "Não Restou Nada" e "Sofá".

Estes concertos resultam de uma parceria do Município com Jazz ao Centro Clube e o apoio dos Baldios de Gondramaz e Cadaval e das Aldeias do Xisto, estando integrado na programação do XJazz. Os concertos decorrem nos jardins de uma casa, gentilmente cedido pelo seu proprietário.

GNR deteve 17 pessoas no distrito de Coimbra

GNR esteve envolvida numa operação que resultou em 17 detidos

FISCALIZAÇÃO o Comando Territorial de Coimbra da GNR anunciou, em comunicado, a detenção de 17 pessoas em flagrante, destacando-se seis por condução sob o efeito do álcool, quatro por condução sem habilitação legal, três por detenção de arma proibida e um por furto de produtos agrícolas.

Além da sua atividade diária, os militares da GNR levaram a efeito um conjunto de operações, na semana de 13 a 19 do corrente mês, que visaram a prevenção e o combate à criminalidade violenta, fiscalização rodoviária, apreendendo 27 doses de haxixe, uma arma branca, uma arma artesanal, quatro armas de defesa, um bastão com moca e um veículo ligeiro.

Ainda no que concerne à fiscalização do trânsito, passaram, pelo crivo da GNR, 356 infrações, com destaque para 28 por falta de inspeção periódica obrigatória, 14 por condução com taxa de álcool no sangue superior ao permitido por lei.

"Paisagens de Góis" em exposição até 30 de agosto

DE SEGUNDA A SEXTA No âmbito do desafio fotográfico lançado pela autarquia aos habitantes e visitantes de Góis. Está patente ao público a exposição de fotografia "Paisagens de Góis", composta por 15 fotografias que se destacam pela fauna e flora, paisagens e encantos do concelho.

A mostra, em celebração do Dia Mundial da Fotografia, pode ser visitada, gratuitamente, até ao próximo dia 30 de agosto, de segunda a sexta-feira, entre as 14h00 e as 17h00. A autarquia anunciou que, para agendamento de visitas fora do horário definido, que terá de ser contactada a Biblioteca Municipal António Francisco Barata, pelo número de telefone 235 770 112 ou, como alternativa, pelo e-mail: biblioteca@cm-gois.pt.

Motociclista ferido com gravidade em despiste

ANADIA Um homem de 44 anos sofreu ferimentos considerados graves em consequência de um despiste de um motociclo ocorrido ontem de manhã, cerca das 7h30, na localidade de Monsarros, em Anadia.

De acordo com Bruno Almeida, comandante dos Bombeiros Voluntários de Anadia, o veículo de duas rodas despistou-se, tendo galgado o passeio da via e sido projetado contra um eucalipto, juntamente com o condutor, que, do embate, sofreu um traumatismo torácico.

O motociclista foi transportado para os Hospitais da Universidade de Coimbra para observações pelos Bombeiros Voluntários de Anadia e, apesar da gravidade dos seus ferimentos, encontrava-se consciente e colaborante, confirmou o comandante. No local estiveram sete elementos dos Bombeiros Voluntários de Anadia, apoiados por duas viaturas, além da GNR de Anadia e uma Viatura Médica de Emergência e Reanimação (VMER).

Nacional Internacional

Carlos III reúne com sobreviventes de ataque de Southport
O Rei britânico, Carlos III, visitou ontem Southport, onde conheceu crianças que sobreviveram ao ataque que matou três meninas no final de julho e que conduziu a vários dias de tumultos no Reino Unido.

Ucrânia aprova interdição da igreja ortodoxa com ligações à Rússia

Medida foi tomada ontem pelo Parlamento Ucraniano

MEDIDA O parlamento ucraniano adotou um projeto de lei que prevê a proibição da Igreja Ortodoxa ligada ao Patriarcado de Moscovo, considerada sob influência do Kremlin (presidência russa).

Em reação, a porta-voz da diplomacia russa, Maria Zakharova, denunciou a decisão do parlamento ucraniano como uma estratégia que visa «destruir a ortodoxia canónica e verdadeira e trazer para o seu lugar uma substituta, uma falsa Igreja».

Em Kiev, vários deputados saudaram a iniciativa legislativa. «Decisão histórica! O parlamento aprovou um projeto de lei que proíbe um setor do país agressor na Ucrânia», escreveu a deputada Iryna Gerashchenko.

A Igreja visada por esta decisão foi em tempos a mais popular na Ucrânia, um país com uma grande maioria ortodoxa, mas que perdeu muitos seguidores nos últimos anos, à medida que o sentimento nacional ucraniano ganhou popularidade face à antiga potência, a Rússia.

Vinte ONG exigem trégua imediata para travar poliomielite em Gaza

GUERRA Um grupo de organizações não-governamentais (ONG) uniu-se para exigir medidas urgentes para travar a propagação da poliomielite na Faixa de Gaza, alertando que «uma geração inteira está em risco de infeção» sem um cessar-fogo imediato.

Segundo o apelo de 20 ONG é crucial uma trégua no conflito no enclave entre Israel e o grupo islamita palestiniano Hamas para vacinar cerca de 640 mil crianças com menos de 10 anos o mais depressa possível.

A confirmação do primeiro caso de poliomielite em 25 anos surge num contexto de conflito que se arrasta há cerca de dez meses e que levou ao colapso do sistema de saúde na Faixa de Gaza e ao abrandamento ou interrupção de qualquer esquema normal de vacinação.

As ONG, entre as quais a Action Against Hunger, a Oxfam e a Save the Children, pedem uma «ação imediata», avisando que «a resposta deve ser medida em horas, e não em semanas». O apelo sublinha que se trata de uma doença bastante contagiosa, que pode provocar paralisia irreversível numa questão de horas.

«Estes rapazes e raparigas não têm o luxo do tempo», frisam as organizações, que consideram o reaparecimento do poliovírus uma consequência direta da destruição das infraestruturas de água e saneamento e das restrições impostas por Israel. As ONG exigem o acesso total de ajuda humanitária e a mobilidade irrestrita dentro da Faixa de Gaza, o que implica um cessar-fogo.

Para que uma campanha de vacinação seja eficaz, «deve atingir 95% dos menores e isto não pode acontecer numa zona de guerra ativa», insiste o apelo.

Governo vai avaliar mais meios aéreos para a Madeira

Fogo Incêndio mantinha ontem cinco frentes ativas. Combate está a ser dificultado pelo vento forte e temperaturas elevadas

Incêndio na Madeira tinha ontem cinco frentes ativas

A ministra da Administração Interna «vai avaliar» o pedido de reforço permanente de meios aéreos para o combate aos incêndios na Madeira, mas realçou também que ainda é prematuro fazer essa análise.

«O Governo vai avaliar todas essas questões. Tudo o que seja para melhorar as condições dos madeirenses, nós podemos fazer. Tudo aquilo que o governo regional entenda que necessita do governo central, nós vamos sentar-nos e estudar o melhor para as populações», afirmou Margarida Blasco aos jornalistas à margem da tomada de posse do novo comandante da Unidade Especial da Polícia, Pedro Teles, na sede da direção da PSP, em Lisboa.

Manifestando uma «solidariedade muito grande» para com os madeirenses, a governante lembrou o impacto da conjugação da orografia com os ventos fortes e indicou que o executivo continua a «acompanhar a par e passo» a situação.

«Neste momento será cedo para fazer a avaliação. Tudo tem de ser avaliado. O fogo ainda está a lavrar, nós ainda temos de acabar este fogo o mais depressa possível, assim o deixem as condições climatéricas. E, depois de feito o rescaldo, iremos então com o governo regional da madeira e os madeirenses fazer a avaliação de quais são as necessidades e o que se pode melhorar. Neste momento, não posso responder, temos de ajudar primeiro as pessoas», referiu, recusando-se a fazer comentários sobre a polémica em torno do timing dos pedidos de ajuda do governo regional madeirense ao continente e adiantou apenas que «foi pedido e foi concedido de imediato um contingente».

Ontem de manhã, o incêndio mantinha cinco frentes ativas em áreas de difícil acesso, em três concelhos, mas as chamas lavravam com pouca intensidade. O combate às chamas tem sido dificultado pelo vento e pelas temperaturas elevadas, mas não há registo de destruição de casas e infraestruturas essenciais, segundo o Governo Regional. Uma bombeira recebeu assistência hospitalar por exaustão.

Novo comandante da unidade especial da PSP exige rejeição de extremismos

POLÍCIA O novo comandante da Unidade Especial de Polícia (UEP), Pedro Teles, exigiu fidelidade aos princípios da PSP, invocando a defesa da lei e a rejeição de extremismos ou formas de discriminação. «Quero uma UEP de excelência, confiável, fiel aos princípios da PSP de rigor, disciplina e sentido de dever, humanismo, defesa intransigente da legalidade e isenção na ação policial, rejeição de qualquer forma de extremismo ou discriminação e de compromisso com a missão», afirmou, após tomar posse. A mensagem surge na sequência do anúncio do Ministério da Administração Interna de abertura de um inquérito para apurar eventuais responsabilidades disciplinares a elementos das forças de segurança pela participação em organizações extremistas, como o grupo 1143. A cerimónia contou com a presença da ministra da Administração Interna, Margarida Blasco, e o secretário de Estado da Administração Interna, Telmo Correia, o novo comandante da UEP salientou a necessidade de a unidade estar «aberta à mudança» e ser «responsável, inclusiva e integradora» para continuar a ser uma «referência nacional e mesmo internacional».

Pedro Teles tomou ontem posse como comandante da UEP

«Elevados padrões de desempenho só são possíveis com rigoroso treino e identidade própria, alicerçados em disciplina e códigos de conduta fortes. Apesar dos avanços tecnológicos, a chave do sucesso continua a residir no polícia, na sua preparação, na sua força moral e na sua capacidade de interpretar e decidir», referiu.

agenda

TÁXIS

Coimbra (permanente)
Politáxis 239 499 090
Táxis de Coimbra S. José
239 715 445
Praça da República
239 822 287
Estação Nova 239 826 622

Figueira da Foz
Táxis, Central Táxis
(serviço permanente)
233 420 880
965 255 030 / 916 481 072
Praça de Táxis, Praça 8 de Maio
233 423 788 / 233 423 500

TELEFONES DE URGÊNCIA

COIMBRA	
Ágora - Projecto Mãe Coragem	239 827 414
Bombeiros de Brasfemes	239 910 000
Bombeiros Sapadores	239 792 800
Bombeiros Voluntários	239 822 323
Brigada de Trânsito	239 794 400
Centro Hospitalar Psiquiátrico de Coimbra:	
Unidade de Sobral Cid	239 796 400
Unidade de Lorvão	239 470 692
Unidade de Arnes	239 640 461
CP	707210220
Emerg. Criança Maltratada	239 702 233
Emergência Social	239 822 139
GNR (comando)	239 794 300
H. da Universidade	239 400 400/500/600
Hospital Pediátrico	239 488 700/239 480 300
Hospital dos Covões	239 443 020/239 800 100
Linha de Saúde Pública	808 211 311
Maternidade Bissaya Barreto	239 480 400
Maternidade Dr. Daniel de Matos	239 403 060
Polícia Judiciária (piquete)	239 863 000
PSP	239 073 500
AC. Águas de Coimbra, E.M. (avarias)	239 096 000
AC. Águas de Coimbra, E.M. (Linha Verde)	800 202 354
Lusitania Gás-Gás Natural	800 200 157
SOSadolescente	800 202 484
SOSMulher	239 832 073
SOSAmigo	239 721 010
SOS Estudante	808 200 204
ARGANIL	
Bombeiros	235 202 122
GNR	235 205 437
Centro de Saúde	235 205 728
CANTANHEDE	
Bombeiros	231 422 122
GNR	231 422 446
Hospital	231 419 210
CONDEIXA	
Bombeiros	239 941 503
GNR	239 940 250
USF Condeixa	239 940 170
USF Fernando Namora	239 940 171
FIGUEIRA DA FOZ	
Bombeiros Municipais	233 402 800
Bombeiros Voluntários	233 402 260
Diário de Coimbra	233 424 940
GNR (Maiorca)	233 930 177
GNR (Paião)	233 940 519
GNR (Quiaios)	233 919 107
Guarda Fiscal	233 422 914
Hospital (Urgências)	233 402 097
PSP	233 077 610
Rodoviária do Tejo	968 903 826
GÓIS	
Bombeiros	235 771 122
GNR	235 770 160
Centro de Saúde	235 772 322
LOUSÃ	
Bombeiros	239 990 530
GNR	239 990 060
Centro Saúde	239 990 636
Bombeiros de Serpins	239 970 000
MEALHADA	
Bombeiros	231 202 122
GNR	231 202 351
Bombeiros Pampilhosa	231 949 122
CP Pampilhosa	707210220
Centro de Saúde	231 202 023
MIRA	
Bombeiros	231 480 670
GNR	231 489 500
Centro de Saúde	231 458 54
MIRANDA DO CORVO	
Bombeiros	239 532 194
GNR	239 532 147
Centro de Saúde	239 530 070
MONTEMOR-O-VELHO	
Bombeiros	239 689 214
GNR	239 687 140
Centro de Saúde	239 689 128
MORTÁGUA	
Bombeiros	231 920 122
GNR	231 927 360
Centro de Saúde	231 922 152
CP	707210220
OLIVEIRA DO HOSPITAL	
Bombeiros	238 604 370
GNR	238 604 444
Centro de Saúde	238 600 250
PAMPILHOSA DA SERRA	
Bombeiros	235 594 122
GNR	235 590 100
Centro de Saúde	235 590 200
PENACOVA	
Bombeiros	239 477 469
GNR	239 470 160
Centro de Saúde	239 477 134
PENELA	
Bombeiros	239 560 100
GNR	239 569 135
Centro de Saúde	239 569 160
POIARES	
Bombeiros	239 429 010
GNR	239 421 119
Centro de Saúde	239 421 288
SOURE	
Bombeiros	239 506 300
GNR	239 502 228
Centro de Saúde	239 509 810
TÁBUA	
Bombeiros	235 412 122
GNR	235 410 430
Centro de Saúde	235 410 410
EDP (avarias)	800 506 506

CINEMAS

Cinemas NOS Alma Shopping Coimbra

Sala 1 – Isto Acaba Aqui (M12) 14h20, 17h40, 20h50;
Sala 2 – Divertida-Mente 2 (M6) Dob. 12h50, 15h30, 18h10;
Sala 2 – Divertida-Mente 2 (M6) Leg. 20h40;
Sala 3 – Balas & Bolinhos: Só Mais Uma Coisa (CB) 13h30, 16h20, 19h10,21h50;
Sala 3 – Divertida-Mente 2 (M6) Dob. 11h20 (Só Sáb e Dom);
Sala 4 – Deadpool & Wolverine 2D (M14)14h00, 17h30, 21h30;
Sala 5 – Alien: Romulus ATMOS (M16) 14h40, 18h30, 21h20;
Sala 5 – Caroline 3D(CB) 19h00 **(1)**, 21h30 **(1)**;
Sala 6 – Gracie e Pedro: Dupla Improvável (M6) Dob. 11h30 **(2)**, 14h10, 17h00;
Sala 6 – A Última Sessão de Freud (M12) 20h30;
Sala 7 – Oh Lá Lá (M12) 13h40, 16h10, 18h40, 21h40;
Sala 8 – Trap – Armadilha (M12) 13h50, 16h30 **(3)** , 19h20 **(3)**, 22h00 **(3)**;
Sala 9 - Gru – O Mal Disposto 4 (M6) Dob 11h40 **(2)**, 14h30, 17h20;
Sala 9 – Gru – O Mal Disposto 4 (M6) Leg. 21h10;
Sala 10 – Podia ter Esperado por Agosto (M12)13h00, 15h40, 18h20, 21h00;
(1) Só 5ª e sáb ; (2) só sáb. e dom.; (3) exc. 5ª e sáb.

Cinemas NOS Forum Coimbra

Sala 1 – Harold e o Lápis Mágico (M6) Dob 11h30(Só Sab e Dom)14h15, 17h00**(1)** 17h15**(2)**;
Sala 1 – Borderlands
(M12) 19h30**(1)**, 22h15 19h40**(2)**;
Sala 2 – Divertida-Mente 2 (M6) Dob 11h00 (Só Sáb e Dom), 13h40, 16h20, 19h00; **Sala 2 – Divertida-Mente 2** (M6) Leg 22h00;
Sala 3 – Gru- O Maldisposto 4 (M6) Dob 11h20(Só Sab e Dom), 15h00, 17h45; **Sala 3 – Tornados** (M12) 21h15;
Sala 4 – Balas e Bolinhos: Só mais uma coisa (CB) 14h30, 17h30, 21h00**(1)**, 20h20**(2)**, 23h10**(2)**;
Sala 5 – Deadpool & Wolverine (M14) 14h45, 18h00, 21h45;
Sala 6 – Isto Acaba Aqui(M12) 14h00, 17h15**(1)**, 21h30**(1)** 17h00**(2)**, 20h00**(2)**, 22h55**(2)**;
(1) Exc. 6ª e sáb. (2) só 6ª e sáb.

Figueira da Foz - Cinemas NOS Foz Plaza

Sala 1 – Gru – O Maldisposto 4 VP M6 11h00 **(1)**, 13h20;
Sala 1 – Deadpool e Wolverine M14 15h40, 18h40, 21h40;
Sala 2 – Divertida-Mente 2 VP M6 11h15 **(1)**, 13h50, 16h15, 19h00;
Sala 2 – Divertida-Mente 2 VO M6 21h20;
Sala 3 – Divertida-Mente 2 VO M6 11h30 **(1)**;
Sala 3 – Alien: Romulus M16 13h40, 16h30, 19h20, 22h00;
Sala 4 – Balas e Bolinhos: Só mais uma coisa N/A 12h00, 14h30, 17h10, 19h40, 22h20;
Sala 5 – Divertida-Mente 2 VP M6 11h45 **(1)**;
Sala 5 – Isto Acaba Aqui M1214h10, 17h00, 19h50, 22h40;
(1) Só sáb. e dom.

CRUZADAS

Horizontais – 1. Enfeites, ornatos 2. Grande vasilha; Rio da Itália 3. Revoltada, insubmissa 4. Gálio (s. quím.); Chefe árabe; Aragem 5. Osso do braço 6. Abalar; Letra grega 7. Baía, enseada 8. Meia bola; Escudeiro; 101 (rom.) 9. Ferramenta, utensílio 10. Senhora; Verdadeiro 11. «Não inspiravas confiança» (2 pal.).
Verticais – 1. Elimina; Prior, superior 2. Verseja; Contrariar 3. Temão da charrua; Larva; Admiração (interj.) 4. Bota de cano; Cremes 5. Afundar, mergulhar 6. Resolver; Triturara 7. Meio crânio; Balandrau; Quase cela 8. Vaga; Tisanas 9. Repercutira; Cerne; polpa.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1									
2					■				
3									
4			■				■		
5		■						■	
6	■			■		■			■
7		■						■	
8			■				■		
9									
10					■				
11									

SUDOKU

3		7		1	5		9	
	2						3	6
		5			2		4	7
	1	3		6				
		2	5	7	8	6		
				4		9	7	
4	5		7			3		
6	3						5	
	7		9	5		8		4

Preencher os quadrados de 9x9 de tal forma que cada linha, coluna e caixa contenha números de 1 a 9 sem se repetirem

FARMÁCIAS

COIMBRA – Figueiredo, Rua da Sofia, 107 – Telef. 239 822 837; São Sebastião, R. Vitorino Nemésio, 420 – Telef. 239 712 802
ANADIA – Anadia – Telef. 231 516 954
ARGANIL – Moderna – Telef. 235 202 431
CANTANHEDE – Central – Telef. 231 422 216
CONDEIXA – Antunes – Telef. 239 941 466
FIGUEIRA DA FOZ – Gaspar – Telef. 233 402 280/81
GÓIS – Santiago – Telef. 235 587 443
LOUSÃ – Serrano – Telef. 239 990 960
MEALHADA –Miranda – Telef. 231 202 166
MIRA – Matilde Soares – Telef. 231 451 255
MIRANDA DO CORVO – Antunes – Telef. 239 532 136
MONTEMOR-O-VELHO – Ângelo – Telef. 239 621 355
MORTÁGUA – Juiz de Fora– Telef. 231 922 547
OLIVEIRA DO HOSPITAL – Figueira Diniz – Telef. 238 604 435
PAMPILHOSA DA SERRA – Central – Telef. 235 594 127
PENACOVA – Penacova – Telef. 966 839 040
PENELA – Penela – Telef. 239 569 137
SOURE – Jacob – Telef. 239 502 113
TÁBUA – Carvalho – Telef. 235 412 132
VILA NOVA DE POIARES – Santo André – Telef. 239 421 155

1400 Para encontrar os medicamentos que precisa, antes de se deslocar à farmácia **ligue 1400 (gratuita 24h)**

FEIRAS

22 de agosto - quinta-feira
Mensais: Ramalhais de Cima (Pombal); Santiago de Litém (Pombal); Catelaria (Pombal); Bustos (Oliveira do Bairro); Espinheira (Albergaria-a-Velha); S. Pedro de Alva (Penacova); Arouca, Carvide (Leiria); Cortes (Leiria); Mosteiro de Cabril (Castro Daire); Olival (Vila Nova de Ourém) e Vila Nova de Foz Côa.
Mensais (3.ª quinta-feira): Espinhal (Penela); Espinheira (Penacova); Figueira de Castelo Rodrigo; Freixiosa (Mangualde); Gouveia; Moçamedes--S. Miguel do Mato (Vouzela); Paranhos de Besteiros (Tondela); Vale de Açores (Mortágua); Vila de Um Santo-Cota (Viseu) e Vila do Touro (Sabugal).
Semanais: Pombal (mercado); Arganil (mercado); Penela; Marinha Grande (mercado); S. João da Madeira (mercado); Ovar (mercado); Açores (Celorico da Beira); Cacia; Covilhã; Gouveia; Loriga (Seia); Loureiro (Oliveira de Azeméis); Murtosa; Oliveira de Azeméis; Pedrógão Pequeno (Sertã); Vila Nova de Ceira (Góis); Vila Nova de Ourém e Estarreja.

TELEVISÃO

RTP 1

06:00 - Bom Dia Portugal
10:00 - Praça da Alegria
12:59 - Jornal da Tarde
14:15 - Amor Sem Igual
15:30 - A Nossa Tarde
17:30 - Portugal em Direto
19:06 - O Preço Certo
19:59 - Telejornal
21:00 - Salto de Fé
21:45 - Joker
22:45 - Taskmaster
00:45 - Janela Indiscreta
01:30 - Anatomia de Grey
02:15 - Anatomia de Grey
03:00 - Amor Sem Igual
04:00 - Televendas

RTP 2

06:32 - Repórter África
07:00 - Zig Zag
13:00 - Urbanigrama
13:30 - A Conversa dos Outros
14:00 - Enfermeira ao Domicílio
15:30 - A Fé dos Homens
16:00 - Os Pequenos Habitantes da Costa
16:56 - Zig Zag
20:43 - Heróis de Verde
21:30 - Jornal 2
22:00 - O Veterinário de Província
22:50 - Os Grandes Criadores
00:50 - Sangue em Viena
01:35 - A Traição do Padre Martinho
02:30 - E2 - Escola Superior de Comunicação Social
03:00 - Prova Oral
04:15 - Arte da Memória
05:10 - Os Segredos do Big Data
05:25 - Nada Será como Dante
05:55 - Folha de Sala

SIC

06:00 - Edição da Manhã
08:30 - Alô Portugal
10:00 - Casa Feliz
13:00 - Primeiro Jornal
14:45 - Querida Filha
15:45 - Linha Aberta
16:45 - Júlia
18:30 - Terra e Paixão
20:00 - Jornal da Noite
21:45 - A Promessa
22:45 - Senhora do Mar
23:45 - Nazaré
00:30 - Papel Principal
01:00 - Travessia
01:30 - Passadeira Vermelha
03:30 - Terra Brava
04:45 - Passadeira Vermelha

TVI

05:30 - Os Batanetes
05:50 - As Aventuras do Gato das Botas
06:15 - Diário da Manhã
09:55 - Dois às 10
12:58 - TVI Jornal
14:00 - TVI - Em Cima da Hora
14:35 - A Sentença
15:35 - A Herdeira
16:35 - Goucha
17:45 - Dilema: Última Hora
19:10 - Dilema: Diário
19:57 - Jornal Nacional
21:30 - Dilema: Especial
22:10 - Cacau
23:10 - Festa é Festa
00:00 - Dilema: Extra
02:00 - O Beijo do Escorpião
02:35 - Deixa Que Te Leve
03:25 - O Princípio da Incerteza
04:15 - TV Shop

*O Diário de Coimbra não se responsabiliza por eventuais alterações na programação

Carneiro - Carta do Dia: 5 de Ouros, que significa Perda, Falha. Andará mais carente. Seja sincero com a pessoa amada. É aconselhável que faça exames de rotina.

Touro - Carta do Dia: Rainha de Paus, que significa Poder Material. Coloque a sua relação acima de tudo. Seja mais amorosa com o seu par. Atenção ao sistema respiratório. Evite andar ao frio.

Gémeos - Carta do Dia: Ás de Paus, que significa Energia, Iniciativa. Os momentos de romantismo estão em alta. Surpreenda o seu par. Estará com muita energia. Use-a para fazer algum exercício.

Caranguejo - Carta do Dia: A Estrela, que significa Proteção, Luz. A relação na qual anda a investir dará frutos. Viverá dias felizes. Sentirá uma energia renovada. Conseguirá combater o nervosismo e a ansiedade.

Leão - Carta do Dia: O Louco, que significa Excentricidade. Controle a tendência para ser inconstante. Dê segurança ao seu par. Possíveis dores de cabeça. Tome chá de tília e gengibre.

Virgem - Carta do Dia: Cavaleiro de Copas, que significa Proposta Vantajosa. Vai passar momentos bastante agradáveis junto da pessoa amada. Evite abusar dos doces. Previna a diabetes.

Balança - Carta do Dia: 2 de Copas, que significa Amor. Ponha termo a uma relação que a faz infeliz. Fique disponível para um novo amor. Coma mais legumes e mantenha os intestinos a funcionar.

Escorpião - Carta do Dia: 6 de Ouros, que significa Generosidade. Trate a sua cara-metade com muito carinho. Há que dar para receber. É provável a fadiga se apodere de si. Alimente-se bem. Coma bananas.

Sagitário - Carta do Dia: 4 de Ouros, que significa Projetos. Se gosta de alguém tome a iniciativa. Corra atrás da felicidade. Prováveis dores de dentes. Evite bebidas muito quentes ou frias.

Capricórnio - Carta do Dia: 6 de Espadas, que significa Viagem Inesperada. Momento favorável para fazer novas amizades. Enriqueça a sua vida. Tendência para o nervosismo. Não tem razões para isso. Peça a Deus que a acalme.

Aquário - Carta do Dia: Valete de Espadas, que significa Vigilante e Atento. Cultive a alegria na sua casa. Pratique exercício físico. É importante para a saúde que se mexa.

Peixes - Carta do Dia: 10 de Espadas, que significa Dor, Depressão, Escuridão. Faça uma surpresa ao seu par. Dê cor aos dias mais escuros. Poderá sentir-se triste ou deprimida. Saia de casa para distrair-se.

SOLUÇÕES PALAVRAS CRUZADAS

Horizontais – 1. Arabescos 2. Pipo; Arno 3. Amotinada 4. Ga; Imã; Ar 5. Úmero 6. Ir; Pi 7. Angra 8. Bo; Aio; Ci 9. Apetrecho 10. Dona; Real; 11. Eras falso.
Verticais – 1. Apaga; Abade 2. Rima: Opor 3. Apo; Ura; Ena 4. Botim; Natas 5. Imergir 6. Sanar; Roera 7. Cra; Opa; Cel 8. Onda; Chás 9. Soara: Miolo.

SOLUÇÕES SUDOKU

3	6	7	4	1	5	2	9	8
1	2	4	8	9	7	5	3	6
8	9	5	6	3	2	1	4	7
7	1	3	2	6	9	4	8	5
9	4	2	5	7	8	6	1	3
5	8	6	3	4	1	9	7	2
4	5	9	7	8	6	3	2	1
6	3	8	1	2	4	7	5	9
2	7	1	9	5	3	8	6	4

Desporto

Sorteios distritais realizam-se esta tarde
A Associação de Futebol de Coimbra realiza, às 17h00, o sorteio dos campeonatos distritais de seniores (Divisão de Elite, Divisão de Honra e 1.ª Divisão AFC) e de formação (Sub-19, Sub-17, Sub-15 e Sub-14) e das taças distritais.

Defesa André Serra é reforço da Académica

André Serra é "central"

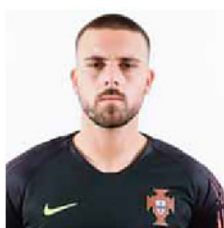
Futebol
Liga 3

André Serra, defesa que representou o Belenenses na última temporada (e, também, desde a época de 2018/2019 num total de seis "anos" com o emblema da Cruz de Cristo ao peito), é o escolhido para reforçar o eixo defensivo dos estudantes e foi ontem apresentado nas redes sociais da turma escolar como o mais recente reforço da equipa

O "central" de 25 anos fez 15 encontros e apontou um golo na época transata pela formação lisboeta que disputou a II Liga. V. Sernache, Sacavenense, Sporting, Benfica e Foot 21 foram os outros clubes, na formação, do atleta que vem agora para Coimbra.

Por outro lado, e conforme o Diário de Coimbra já tinha avançado, os "capas negras" anunciaram oficialmente a saída do jovem (19 anos) defesa Diogo Amaro para a turma qatari do Al-Rayyan onde vai encontrar o irmão André Amaro (22 anos) com quem, até, poderá fazer dupla no eixo da defesa da equipa do Qatar pois ambos atuam na posição de "centrais".

«A Académica é um clube que estimo muito e que vou levar para sempre comigo no coração», afirmou o jogador nas redes sociais da Briosa. **A. F.**

Pedro Mano disputa Liga Europeia com a seleção

Pedro Mano convocado

Futebol de Praia
Liga Europeia

Pedro Mano, guarda-redes natural de Buarcos e que se sagrou campeão nacional pelo Braga, foi convocado para a seleção nacional que vai disputar a fase regular da Liga Europeia, da Beach Soccer Worldwide.

Os "heróis da areia" jogam em casa, no Estádio do Viveiro - Jordan Santos, na Nazaré, o Grupo A frente às seleções da Alemanha (dia 30), da Bielorrússia (31) e de Espanha (1 de setembro).

Rafael Paula é o novo técnico do Mocidade

Futebol
Divisão de Honra AFC

Rafael Paula é o novo treinador do Mocidade que vai disputar a Divisão de Honra AFC na época de 2024/2025. O técnico de 30 anos estava no São Silvestre. João Gomes e Pipo compõem a restante equipa técnica da formação do concelho de Penacova.

João Santos vai orientar o S. Silvestre

Futebol
Divisão de Honra AFC

João Santos vai orientar o São Silvestre na Divisão de Honra AFC da temporada de 2024/2025. O treinador de 51 anos treinou o Tourizense na temporada passada e já tinha estado no S. Silvestre em 2020/2021, então como treinador-adjunto da equipa.

"Pensamos jogo a jogo e ponto a ponto, depois vemos no que isto pode dar"

Lucas Ornellas Marialvas regressou aos campeonatos nacionais com um triunfo por 2-1 sobre o Fátima. Médio ofensivo marcou um golaço de livre

Futebol
Campeonato de Portugal

Ricardo Ferreira Santos

ARQUIVO

Lucas Ornellas apontou um dos golos do Marialvas no arranque do Campeonato de Portugal

A estreia do Marialvas no Campeonato de Portugal foi bem positiva. A receção ao Fátima saldou-se numa vitória, por 2-1, e concluída a ronda inaugural da Série C do quarto patamar do futebol luso, o emblema de Cantanhede já amealhou os primeiros 3 pontos.

Rayan Santos abriu o marcador e Lucas Ornellas fez o segundo na cobrança exímia de um livre direto. «A nível coletivo foi muito bom. Começámos o campeonato com uma vitória e a jogar em casa sabíamos que era muito importante. É um campeonato que vai ser muito equilibrado e em que todos os jogos contam», disse Lucas ao Diário de Coimbra.

O jovem atleta de 24 anos mostrou-se ainda feliz pelo tento alcançado. «A nível pessoal, foi um jogo feliz pelo golo, mas sobretudo por ter contribuído para a vitória da equipa e é sempre bom fazer os 90 minutos. Felicidade pessoal, mas claro e mais importante pelo sucesso a nível coletivo», referiu. O "tiro" saiu ao ângulo superior esquerdo da baliza do Fátima, Evans Tetteh ainda "voou", mas sem hipótese de evitar a festa marialvina. Alguma dedicatória especial? «Não, se tivesse de referir alguém seria o meu pai que me "chateia" para bater bem os livres, porque ele também era um batedor. Sei que ele está feliz certamente», frisou.

Lucas Ornellas cumpre a segunda época no Marialvas, o primeiro emblema do distrito que representa apesar de ter nascido em Coimbra. «Nasci em Coimbra, porque o meu pai jogava na altura no Oliveira do Bairro, mas acabei por fazer vida no Porto e comecei a jogar na Escola Hernâni Gonçalves», esclarece.

"O Marialvas acreditou no meu valor e a melhor forma que eu tinha de agradecer era continuar"

Voltando ao Marialvas, o clube cumpre o regresso aos campeonatos nacionais depois de ter conquistado a Divisão de Elite AFC e a Supertaça Distrital em 2023/2024. «O nível competitivo é diferente, mas o bom do ano passado é que já tínhamos muita gente que já tinha passado por estes patamares. Depois, tivemos muitos jogos equilibrados na pré-época e sabíamos que durante a época todos vão ser assim, isso também nos preparou. E a vinda de jogadores experientes ajudou a esta rápida adaptação ao Campeonato de Portugal», destacou.

Lucas Ornellas está grato ao Marialvas pela confiança manifestada na época passada, pelo que a continuidade em Cantanhede aconteceu de forma natural para dar «continuidade ao trabalho que está a ser feito». «Em 2022/2023 não pude jogar, rompi o ligamento cruzado e foi um ano muito difícil. Depois surgiu o Marialvas e acreditaram em mim desde início. Já conhecia o mister Calina dos tempos de Chaves e ele sempre me acompanhou. O Marialvas acreditou no meu valor e a melhor forma que eu tinha de agradecer era continuar depois de uma época em que subimos e tive bons números», disse ao nosso jornal.

Na formação, Lucas Ornellas passou ainda pelo Rio Ave, Leixões e Chaves e em 2019/20 cumpriu uma "aventura" em Espanha, no Velle. «Chaves é muito próximo de Ourense e isso ajudou a ir para lá. Foi uma experiência muito boa, é um futebol completamente diferente, as equipas jogam de igual para igual e procuram mesmo jogar. Nós disputámos o campeonato da Zona Sul da Galiza que é muito competitivo», recordou.

Quanto a 2024/2025, as metas estão bem definidas e o pensamento é o mesmo que levou a equipa ao sucesso na época passada: «Pensamos jogo a jogo e ponto a ponto, depois vemos no que isto pode dar. Não pode ser de outra maneira para uma equipa que acabou de subir e vamos ver que patamar vamos conseguir alcançar».

RICARDO FERREIRA SANTOS

Turma academista iniciou a nova temporada e o técnico Nuno Almeida elogiou o grupo de trabalho que tem à sua disposição

Académica trabalha com o foco na subida

2024/2025 Regresso à elite do futsal feminino em Portugal é a meta do grupo de trabalho, agora liderado por Nuno Almeida. Técnico espera uma época "dura e desgastante", mas confia na equipa que tem à sua disposição

Futsal
2.ª Divisão Feminina

Ricardo Ferreira Santos

A equipa feminina de futsal a Académica iniciou a temporada e tem o foco bem definido: a subida à Liga. Depois de duas temporadas entre a elite, as estudantes não evitaram a despromoção no final da época passada, pelo que agora procuram reeditar o sucesso de 2023

«O primeiro motivo foi o projeto e o nome do clube. Temos objetivos concretos de subir de divisão. Eu gosto, até devido à minha função profissional na área da banca na qual sempre trabalhei com objetivos, de ter este desafio e quero levar a Académica ao mais alto patamar do futsal nacional. Qualquer treinador que ambicione ser treinador, quer estar num lugar destes», disse Nuno Almeida ao Diário de Coimbra.

O técnico que na última época conduziu o Amarense à conquista do título de campeão distrital de Leiria ao qual juntou a Supertaça distrital, quer agora escrever um capítulo bonito na turma academista. «Vai ser uma época muito dura e que só termina em junho do ano que vem. É uma época muito desgastante e o desafio é enorme. A ideia é manter o grupo focado, concentrado e encarando cada jogo como se fosse a final. Vamos encarar isto com muita seriedade e ir amealhando pontos até chegarmos ao fim de termos dos nossos objetivos alcançados, que passam pela subida da divisão», enalteceu.

A concorrência no Nacional da 2.ª Divisão promete ser grande e Nuno Almeida garante que haverá «várias candidatos, tanto na zona norte como na zona sul». «Vamos pensar fase a fase. Nesta primeira, queremos garantir a passagem para o apuramento do campeão e depois passa por continuarmos a fazer o trabalho de forma muito séria e este ano sabemos que só sobem duas equipas de divisão o que torna tudo ainda mais difícil, mas o foco tem de ser sempre o mesmo, com muito treino, com muita determinação, manter o grupo focado e trabalho garanto que vai existir muito. Todos vamos remar para o mesmo lado para atingirmos o nosso objetivo», definiu.

Quanto ao grupo de trabalho, o técnico de 50 anos, garante estar «muito satisfeito» e lembra que o plantel ainda está à espera de «mais dois reforços». «A época vai ser longa e desgastante, precisamos de um grupo de 15/16 atletas para enfrentar a temporada. Temos um grupo com atletas de qualidade nos vários setores. Agora, os nossos objetivos requerem muito trabalho e muita dedicação».

O grupo de trabalho às ordens de Nuno Almeida ainda não está completo e algumas atletas ainda estão de férias. O primeiro teste da nova época será diante do Viseu 2001. As estudantes cumprirão ainda torneios de preparação.

Treinos de captação abertos para os escalões de formação

ÉPOCA Com a equipa sénior feminina já a trabalhar, a Académica volta agora o foco para pré-época dos seniores masculinos e para as camadas jovens. A formação sénior, que será liderada por Hélder Lopes, e a equipa Sub-19, comandada por João Mourão, iniciam os trabalhos a 26 agosto no Pavilhão Jorge Anjinho. Os restantes escalões, cujas inscrições estão abertas, iniciam os trabalhos a 2 de setembro, sendo que a turma academista presta mais informações pelos contactos 910 902 199 e 937 681 894.

S. João dá no dia 26 o pontapé de saída

Cidinho entra na 10.ª época a liderar a equipa sénior do S. João

Futsal
Nacional da 2.ª Divisão

O Centro Social S. João está a ultimar a entrada em ação na nova época desportiva na qual volta a competir no Nacional da 2.ª Divisão. A equipa liderada por Cidinho, de 33 anos, inicia os trabalhos a 26 de agosto. O técnico parte para a sua 10.ª época na equipa principal do emblema de Pé de Cão, tendo já orientado 281 jogos oficias.

Quanto ao grupo de trabalho, entre equipa "A" e Sub-23 (que vai evoluir na Divisão de Honra), o S. João anunciou as continuidades de Fábio Madeira, André Silva, Rodrigo Roxo, Diogo Raposo e Pedro Cruz (guarda-redes), Alexandre Conde, Duarte Rodrigues, Vasco Filipe, Silas, Paulinho, André Vieira, Gustavo Dias, João Ricardo, André Roque, Rafael Ruivo e Ruben Fonseca. Quanto a novidades, muitas das caras novas em Pé de Cão são já conhecidas: João Costa (ex-Burinhosa), Pedro Pessoa (ex-Covão Lobo), Paulo Santos (ex-Arnal), João Ribeiro (ex-Macedense), Francisco Silva (ex-Ferreira Zêzere), Samuel Silva (ex-Futsal Azeméis), Bernardo Marques (ex-Barcouço), João Carlos (ex-PAC Peniche) e Leonardo Freitas (ex-Vilaverdense).

Alcino Rodrigues é novidade nos Sub-19

A equipa Sub-19 do S. João que volta a competir entre a elite nacional da categoria terá como treinador Alcino Rodrigues, técnico de 48 anos que passou nas últimas épocas pelas provas distritais seniores do Porto e de Aveiro.

Nuno Bogalho em observação na Dinamarca

Nuno Bogalho no Grupo E

Futsal
Arbitragem

Nuno Bogalho, observador internacional, foi nomeado pela UEFA para os jogos do Grupo E da Liga Campeões de futsal que decorre até domingo na Dinamarca. O Hjørring Futsal Klub é o emblema anfitrião, sendo que em ação nesta fase preliminar estarão ainda o Catania C/5 (Itália), o Utleira Idrettslag (Noruega) e o Europa FC (Gibraltar).

Pedro Baptista continua a liderar o Chelo

Pedro Baptista renovou

Futsal
Divisão de Honra

Pedro Baptista vai continuar a liderar a equipa sénior do Chelo que conduziu aos títulos distritais de seniores (2021/ 2022 e 2022/23) e que na última época orientou no Nacional da 3.ª Divisão. Pedro Baptista conta na sua equipa técnica com Rafael Rodrigues e Vânia Ribeiro (delegados) e ainda com Jéssica Baptista e Sabrina Clemente (enfermeiras).

Castelo foi "palco" da cerimónia de abertura

Montemor acolhe, até domingo, Mundial Universitário

Canoagem
Mundial Universitário

O castelo de Montemor-o-Velho foi, na noite de ontem, "palco" da cerimónia de abertura do Campeonato do Mundo Universitário de canoagem que teve o seu arranque no Centro Náutico montemorense com a sessão oficial de treinos e antes tinha recebido um estágio da seleção nacional portuguesa universitário onde estão canoístas de instituições de ensino superior de Coimbra.

Na cerimónia esteve o presidente da Comissão Organizadora e presidente da FADU Portugal, Ricardo Nora, vários representantes da FISU, o secretário de estado do desporto, Pedro Dias, e ainda os representantes dos parceiros oficiais do evento. Com a presença de estudantes-atletas de todo o mundo, este campeonato promete ser um dos pontos altos do calendário desportivo universitário, reunindo os melhores talentos da canoagem internacional provenientes de 24 países em competição sendo que, por parte da formação lusitana, a esperança é de conquistar pódios.

Hoje, a partir das 9h30, a competição já arranca com as provas de 200 e 5.000 metros. As finais começam às 14h40.

Mundial feminino de pesca começa hoje em Penacova

Seleção nacional portuguesa está preparada para a prova

Pesca Desportiva
Mundial de Senhoras

A pista de pesca de Penacova recebe, a partir de hoje e até domingo, o 30.º Campeonato do Mundo de Senhoras de pesca desportiva em água doce.

A competição contará com a presença de 12 seleções: Portugal, Eslovénia, Bélgica, Croácia, Espanha, Finlândia, França, Hungria, Inglaterra, Itália, Países Baixos e Polónia.

O presidente da Câmara Municipal de Penacova, Álvaro Coimbra, destaca a «enorme importância» do evento na «afirmação de Penacova enquanto destino para a prática da modalidade e a confirmação de que a pista, em Vila Nova, é uma das melhores do país». «Além do mais, é um competição que pela sua dimensão terá um forte impacto na economia local», acrescentou o edil penacovense.

A cerimónia de abertura e receção oficial das seleções acontecerá hoje no Largo Alberto Leitão, junto à Câmara Municipal, a partir das 18h00.

O evento é organizado pelo Município de Penacova, Federação Portuguesa de Pesca Desportiva e Clube de Pesca de Penacova.

FOTOS: FERREIRA SANTOS

Campo de treino decorre no Pavilhão do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel situado na Adémia

Suar no tatami para as medalhas aparecerem

Estágio Karate Coimbra organiza, até hoje, campo de treino com atletas nacionais, de Espanha e da Venezuela que é "ponto de partida" para as conquistas na nova temporada

Karaté
Estágio Internacional

André Freixo

Têm sido várias as conquistas nacionais e internacionais do Karate Coimbra e essas medalhas e pódios começam a tornar-se realidade em momentos de suor, sacrifício, esforço e superação como aquele que o clube se encontra a organizar até hoje no Pavilhão do Agrupamento de Escolas Rainha Santa Isabel, na Adémia. O "Training Camp" conta com cerca de uma centena de atletas e treinadores de Portugal, Espanha e Venezuela (um praticante) e conta com a "nata" da modalidade na Península Ibérica em preparação para o que se pretende ser uma nova época com muitas vitórias no tatami.

Bernardo Pinéu é um dos "multimedalhados" internacionais que, estando em "casa", se prepara para as próximas batalhas no estágio. «É muito bom poder treinar com outros países, porque cada país tem a sua forma de trabalhar e o seu tipo de karate e é positivo ver caras novas e treinar com pessoas diferentes», disse. E a meta do atleta do Karate Coimbra é, já, «tirar uma medalha» no Campeonato do Mundo que vai disputar, no mês de outubro, em Itália. Bernardo é, também, já um dos treinadores do estágio, tarefa para que desempenha com «entusiasmo», sendo esta uma «experiência nova».

Para Mar Martinez, atleta da seleção espanhola e também destaque a nível internacional, considerou o estágio como de «grande nível e muito competitivo». «É importante treinar com atletas de outros países para colher o melhor de cada um e poder vencer mais vezes fora dos nossos países. Os atletas portugueses são muito bons, são agressivos, têm muita energia e isso vai-nos ajudar a crescer», acrescentou, ainda, a karateca.

Obdulia Martinez treinou a seleção espanhola e é uma das timoneiras, também, deste campo de treino que considera uma «proposta muito interessante». «Graças a este momento juntamos um número de praticantes de nível internacional que faz crescer o nível desportivo dos nossos atletas. Há aqui muitos medalhados internacionais e isto fará, certamente, com que todos os presentes subam o rendimento», reforçou a antiga timoneira da "roja".

Por parte da organização, Ema Lopes, que é treinadora do Karate Coimbra e da seleção nacional, contou que o evento surgiu de um convite feito da parte espanhola para um estágio em Toledo na altura da Páscoa que já se realizou. E é, segundo o que disse, de facto nestes momentos que as medalhas começam a "nascer": «Esta partilha de conhecimentos é extremamente importante para os atletas pois são seis treinadores, com formas diferentes de pensar, o que é muito enriquecedor para os atletas por ficarem a conhecer várias perspetivas. O treino e confronto entre estes atletas internacionais é fundamental. Aqui nascem as futuras conquistas depois de termos tido uma época em cheio com muitas medalhas. Temos dois atletas líderes mundiais e queremos ainda mais», concluiu a técnica.

Também os mais pequenos aprendem na preparação

Vítor Barreto, Ema Lopes, Bernardo Pinéu, Obdulia Martinez, Álvaro Jimenez e Filipe Fernandes (ausente) foram os técnicos

Fun Pool & Park no Alma Shopping
Até 29 de agosto, das 11h00 às 21h00, a Fun Pool & Park by Feijão Verde, na Praça Central do Alma Shopping, convida a muita diversão, com um insuflável de obstáculos, uma mega piscina com 45.500 bolas, e ainda seis jumps.

Aveiro recebe congresso deste ano da AHRESP

Outubro O último Congresso Nacional da AHRESP teve lugar em Coimbra, em 2022, regressando este ano com o tema "Gestão é ter o coração do lado certo"

DR.

Evento acontece durante dois dias, a 11 e 12 de outubro, no Parque de Exposições de Aveiro

Representa mais de 50 áreas de atividade

A Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal nasceu em 1896 e apresenta-se como a maior associação empresarial portuguesa, representando mais de 50 áreas de atividade dos setores da restauração e similares e alojamento turístico, que contribuem para uma das maiores locomotivas do desenvolvimento e da economia da sociedade portuguesa: o Turismo. Em Coimbra, a AHRESP está instalada no edifício do Mercado Municipal D. Pedro.

Os empresários de Alojamento Turístico e Restauração vão reunir-se no Congresso Nacional que a Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal (AHRESP) irá dinamizar nos próximos dias 11 e 12 de outubro, no Parque de Exposições de Aveiro. O último congresso nacional realizou-se na cidade de Coimbra, há dois anos, regressando agora o evento à atualidade nacional, subordinado ao tema "Gestão é ter o coração do lado certo".

Nesta nova edição, a AHRESP conta com o apoio da Câmara Municipal de Aveiro, da Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal e do Turismo de Portugal. As inscrições são gratuitas e já estão disponíveis em "congressosahresp.pt".

Sob o tema "Gestão é ter o coração do lado certo", este Congresso reunirá cerca de 2.000 participantes, entre empresários, especialistas, decisores da atividade turística, professores, investigadores e profissionais, para debater os principais desafios e oportunidades que o turismo enfrenta.

Com esta temática, a Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal pretende que a Gestão (nas vertentes económica, social e ambiental) e as Pessoas sejam o centro de um debate abrangente e participativo, no âmbito do qual serão abordadas questões de grande atualidade para o setor, tais como: "Aveiro - Casos de Sucesso"; "Números que contam"; "Marcas em movimento"; "Servindo o planeta"; "Compras sem logística?"; "Saúde e Inclusão"; "Pessoas do lado Certo" e "Restaurante ao Vivo".

Vão, ser assim, dois dias com um vasto programa que incluirá sessões temáticas, workshops, apresentações de casos de sucesso e outras atividades paralelas, com o objetivo de partilhar conhecimentos, boas práticas e soluções inovadoras para o futuro dos setores que a AHRESP representa.

Depois da apresentação de "Casos de Sucesso" em Aveiro, na manhã do primeiro dia, sexta-feira - como o Alojamento Local Vale da Silva Villas, do Restaurante Mugasa, do Montebelo Vista Alegre Ílhavo Hotel e da Bolacha Americana Zé da Tripa - a sessão de abertura do congresso acontece entre as 10h30 e as 11h00, com as intervenções de Carlos Moura, presidente da Direção da AHRESP, Raúl Almeida, presidente da Turismo Centro de Portugal, José Ribau Esteves, presidente da Câmara Municipal de Aveiro, do primeiro-ministro Luís Montenegro, e do Presidente da República Marcelo Rebelo de Sousa.

No período da tarde, têm lugar quatro sessões, com intervenções, entre outros convidados, de Miguel Poiares Maduro, antigo ministro Adjunto e do Desenvolvimento Regional, e de Victor Martins, diretor ibérico da Nestlé.

O segundo dia do congresso inicia-se com uma Oração de Sapiência proferida por Mário Centeno, governador do Banco de Portugal, com os trabalhos a terem continuidade ao longo de todo o dia, com intervenções de Rui Armindo Freitas, secretário de Estado Adjunto da Presidência, do capitão tenente Anjos Fragoso da Marinha Portuguesa, e Amadeu Dinis, presidente da ANESPO, entre outros.

Em suma, esta iniciativa da AHRESP, que tem uma periodicidade bianual, é uma oportunidade única de capacitação para empresários e profissionais, que podem reforçar conhecimento e experiência, tendo como patrocinadores oficiais as marcas Makro, Nestlé e Sumol+Compal. Acrescem, como patrocinadores, a ANA Aeroportos, Ávoris, Bom Sucesso, MS Collection, Quirónprevencion, Verifone e Vista Alegre, contando ainda a associação com o apoio do grupo Plateform na realização do congresso.

Borras de café "rendem" vinte milhões de refeições

SUSTENTABILIDADE Os consumidores de café em casa e que reciclam as cápsulas usadas contribuíram com 20 milhões de refeições para pessoas necessitadas nestes últimos 14 anos, colocando-lhes "arroz na mesa".

"Arroz por café" decorre da campanha "Reciclar é Alimentar", projeto de circularidade e sustentabilidade criado em 2010 pela empresa Nespresso, e que consiste em utilizar as borras de café na produção de arroz que é depois doado ao Banco Alimentar Contra a Fome. Só este ano, já foram doadas 960 toneladas de arroz, contribuindo para 1,25 milhões de refeições. Andreia Vaz, diretora de marketing da empresa que integra o grupo internacional Nestlé, explica que a ideia pioneira surgiu em Portugal em 2010, tendo chegado posteriormente a outros países europeus, tendo por base o compromisso de sustentabilidade em prol de «um bem maior e para a comunidade».

Só este ano já foram doadas 960 toneladas de arroz

Vagas de emprego para cantinas de norte a sul

MAIS DE 500 Com o aproximar do arranque do novo ano letivo, o Clan, solução de emprego 100% digital da Multipessoal, está a recrutar mais de 500 profissionais para o setor da restauração coletiva.

As vagas dizem respeito a funções de cozinheiro e empregado de refeitório, a serem desempenhadas em cantinas escolares e empresariais, estando disponíveis em dez distritos, de norte a sul do país, nomeadamente Coimbra, Aveiro, Viseu, Leiria, Braga, Lisboa, Porto, Santarém, Setúbal e Vila Real. Os candidatos devem ter experiência prévia e/ou formação na área da restauração, bem como disponibilidade para integração imediata.

Os interessados podem submeter candidatura de forma rápida e simples na página online da Clan (https://emprego.clan.pt), onde, de resto, podem consultar todos os detalhes das vagas e respetivos requisitos.

Meu Super tem "nova" loja em Aguada de Cima

Reforçando a aposta da marca num serviço próximo e personalizado, o Meu Super reabriu no início deste mês a sua 18.ª loja do distrito de Aveiro, em Aguada de Cima (Águeda). Depois de intervencionado, o espaço apresenta-se remodelado, amplo e com mais serviços. Está de portas abertas de segunda-feira a domingo, das 8h00 às 21h00, oferecendo todos os dias frutas e legumes, padaria, produtos de mercearia, talho e peixaria.

Curso de projetista de acústica

A Delegação Distrital de Leiria da Ordem dos Engenheiros, em conjunto com a Comunilog, está a organizar um curso de Projeto de Condicionamento Acústico de Edifícios. Com início previsto para 29 de novembro, num total de 40 horas, decorre em regime presencial e permite aos formandos (essencialmente engenheiros ou estudantes de engenharia) serem projetistas de acústica de edifícios correntes. Inscrições diretamente com a Comunilog.

Diário de Coimbra

21 de agosto de 2024
quarta-feira

* Chamada para rede fixa nacional

HOJE

Coimbra
Céu pouco nublado ou limpo. Vento por vezes moderado. Pequena subida da temperatura máxima
32º/16º

AMANHÃ

Coimbra
Céu pouco nublado ou limpo, Descida de temperatura, em especial da máxima
25º/15º

MARÉS

Porto da Figueira da Foz
Preia-Mar às 4h43 e às 16h59
Baixa-Mar às 10h39 e às 23h08
Porto de Aveiro
Preia-Mar às 5h04 e à 17h20
Baixa-Mar às 10h45 e às 23h14

euromilhões 7-10-13-18-26 + 3-12

www.diariocoimbra.pt | redac@diariocoimbra.pt | www.facebook.com/diariocoimbra | Publicidade 239 499 999* | Redação 239 499 930* | Assinaturas 239 499 950*

Morre em acidente de moto a caminho do funeral de amigo

Figueira da Foz Ilídio Maricato seguia com a sua mulher de mota para o funeral do amigo Pedro Lopes (também ele vítima de despiste na passada semana) quando sofreu uma colisão fatal

Inês Morais e Ana Margalho

Ilídio Maricato, com cerca de 60 anos, faleceu ontem à tarde vítima de uma colisão do motociclo, onde seguia, com um ligeiro de mercadorias, na EN 109, em Bom Sucesso, na Figueira da Foz. O acidente aconteceu quando se dirigia para as cerimónias fúnebres de um amigo, também ele vítima de um acidente de mota na passada quarta-feira.

O homem seguia ao volante de uma mota com a sua mulher, com cerca de 65 anos, que também sofreu ferimentos considerados graves ao ser projetada para cima do veículo ligeiro após o embate, adiantou o 2.º comandante dos Bombeiros Sapadores da Figueira da Foz, João Matias.

O casal dirigia-se, por volta das 16h00, para as cerimónias fúnebres do amigo e conterrâneo Pedro Lopes, que perdeu a vida num despiste de mota em Ferreira-a-Nova, na passada quarta-feria, tal como o Diário de Coimbra noticiou na passada quinta-feira.

Acidente ocorreu na EN109 em Bom Sucesso, Figueira da Foz

À frente do casal seguia ainda de mota o filho e a nora que também se dirigiam para as cerimónias fúnebres e acabaram por assistir ao acidente fatal.

Segundo o 2.º comandante, Ilídio Maricato foi transportado de urgência para o Hospital da Figueira da Foz, porém não sobreviveu aos ferimentos e o óbito foi declarado já na unidade hospitalar. A vítima mortal residia em Netos, na freguesia de Ferreira-a-Nova que está mais uma vez de luto após o falecimento de mais um habitante, ao volante de uma mota. «O senhor era muito bem disposto e era conhecido em toda a freguesia», lamenta Susana Monteiro, presidente da Junta de Freguesia de Ferreira-a-Nova, em conversa com o Diário de Coimbra.

Dadas as circunstâncias do acidente, foi necessário a presença de uma equipa que prestou apoio psicológico aos amigos e familiares presentes. No local estiveram cerca de 20 operacionais e oito viaturas dos Sapadores da Figueira da Foz, Cruz Vermelha, uma ambulância de Suporte Imediato de Vida (SIV) de Mira e a GNR.

Prisão preventiva para homicida da Figueira da Foz

PJ está a investigar circunstâncias do homicídio

Crime Judiciária continua as investigações, no sentido de apurar as circunstâncias em que ocorreu a morte

Detido pela Polícia Judiciária (PJ) numa ação concertada com os militares da GNR do Paião, o suspeito do homicídio registado na noite de domingo na freguesia da Marinha das Ondas, na Figueira da Foz, foi ontem presente a primeiro interrogatório, no Tribunal de Instrução Criminal de Coimbra (TIC) e está em prisão preventiva a aguardar julgamento.

Em causa está um homem de 73 anos, motorista de pesados reformado, atualmente divorciado e sem apoio familiar e que vive com bastantes dificuldades. Razões que o levaram a estar há praticamente um ano, «quase por caridade», alojado no café restaurante "O Caldeira", cujo proprietário aluga quartos. Era ali que pernoitava quando se deslocava para a região, quando se encontrava a trabalhar, e ali tem estado nos últimos tempos «quase por caridade».

Foi também n' "O Caldeira" que conheceu a vítima, Paulo Jorge Soares de Almeida, de 53 anos, motorista de profissão no ativo, residente na região, com quem se terá desentendido na noite do crime. De acordo com fonte ligada à investigação, da responsabilidade da Diretoria do Centro da PJ, é certo que houve «altercação entre os dois homens», cujas razões se desconhecem e que acabou com o detido a munir-se de uma faca de cozinha e a atingir a vítima com um golpe fatal na região inguinal.

O autor do crime «ainda chamou o INEM», refere a PJ, mas «não havia nada a fazer» e o óbito foi declarado no local. E ali ficou, à espera das autoridades policiais.

Na zona habitacional de "O Caldeira" «apenas se encontravam os dois homens», refere a PJ e o restaurante estava fechado, pois não foram servidos jantares. Significa que «não há testemunhas» do que aconteceu e, em rigor, apenas existe o relato do agressor. Um homem de idade avançada e com uma compleição física que contrasta com a da vítima, que certamente terá mais de 100 kg e menos 20 anos de idade. Situação que leva a PJ a assumir que «as circunstâncias do crime ainda não estão totalmente esclarecidas», o que significa que as investigações vão continuar, no sentido de perceber a «motivação do crime» e permitir esclarecer o tipo de homicídio pelo qual o antigo motorista vai responder em tribunal. M.V.

DR

Esta época do ano exige da parte das famílias uma atenção redobrada para manter o controlo da glicemia de crianças com diabetes

Crianças com diabetes tipo 1 e alertas de verão

Recomendações Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal lembra estratégias para ajudar pais e crianças com as necessárias rotinas

Verão é sinónimo de dias mais longos, rotinas alteradas, temperaturas elevadas, idas à praia ou atividades ao ar livre. No entanto, para as pessoas com diabetes, especialmente as crianças com diabetes tipo 1, esta época exige atenção redobrada para manter o controlo da glicemia, refere um comunicado da Associação Protetora dos Diabéticos de Portugal (APDP).

«No verão, com as temperaturas mais elevadas, é necessário manter uma rotina de controlo da doença, especialmente para as crianças que veem o seu dia a dia alterado devido ao fim das aulas. Por isso, é fundamental seguir alguns cuidados durante esta época», alerta João Filipe Raposo, diretor clínico da APDP.

Assim, em pleno verão, a associação alerta para os cuidados a ter e recomenda a adoção de cinco estratégias importantes para ajudar os pais das crianças com diabetes tipo 1 a manterem uma rotina, mesmo durante as férias.

A hidratação é fundamental

O risco de desidratação no verão cresce significativamente, por isso, é crucial beber bastante água ao longo do dia. As bebidas açucaradas devem ser evitadas, pois podem aumentar rapidamente os níveis de glicose no sangue. Uma boa prática é ter sempre uma garrafa de água por perto.

Cuidados com a insulina

Durante o verão, é importante ter atenção ao armazenamento da insulina, pois é sensível ao calor e pode perder a sua eficácia se estiver exposta a temperaturas elevadas. É recomendado armazenar a insulina em locais frescos e, se necessário, utilizar bolsas térmicas para transportá-la. Além disso, deve evitar deixar o medicamento em carros ou ambientes muito quentes.

Aumentar a frequência da monitorização da glicemia

A mudança da rotina no verão pode alterar a forma como o corpo metaboliza a glicose, tornando-o mais suscetível a hipoglicemias ou hiperglicemias. Por isso, é aconselhável monitorizar os níveis de glicose com mais frequência. Atividades físicas ao ar livre, como natação, caminhadas ou jogos, podem causar oscilações nos níveis de glicose, exigindo ajustes nas doses de insulina.

Escolhas alimentares saudáveis ao longo do dia

É muito importante aproveitar aquilo que o verão oferece a nível de variedade de frutas frescas e refeições leves. Lanches saudáveis, como iogurte natural, nozes e saladas frescas, são boas opções para manter a energia e a glicemia estáveis ao longo do dia.

Cuidados com a pele

Durante o verão é fundamental aplicar protetor solar de proteção máxima e evitar a exposição ao sol durante muitas horas.

Com a inclusão destas recomendações no dia a dia, garante a APDP, não vão faltar a diversão e o tempo de qualidade de crianças com diabetes tipo 1 e das suas famílias.

Na diabetes tipo 1, o pâncreas deixa de produzir insulina ou produz em quantidade insuficiente

Recorde-se que, ao contrário da diabetes tipo 2, a diabetes tipo 1 é uma doença autoimune, que não resulta de hábitos menos saudáveis ou alimentação incorreta. É uma condição crónica na qual o pâncreas não tem capacidade de produzir insulina ou a produz em quantidades insuficientes. Estima-se que afete cerca de 3.500 pessoas com idades até aos 19 anos em Portugal, sendo que a incidência tem vindo a aumentar.

Utentes sem família "pesam" nos diretores das UCC

Os diretores de unidades de cuidados continuados (UCC) queixam-se de que a justiça os obriga a ficar responsáveis por utentes que não têm família ou capacidade cognitiva para decidir e exigem outra solução.

Em declarações à Lusa, Dulce Vargas, diretora técnica da Cercitop, uma instituição de Sintra, no distrito de Lisboa, explicou que rejeitou um destes casos, pois já estava responsável em nome individual por um outro utente, mas foi obrigada pelo tribunal a aceitar. Segundo explicou, para que utentes sem família e sem capacidade cognitiva para tomar uma decisão sejam sinalizados para um lar, por exemplo, é preciso assinatura de alguém que seja responsável pela pessoa e, para isso, avança-se com processo de maior acompanhado. Acontece que, sem que os diretores técnicos aceitem, os tribunais estão a decidir impor-lhes a responsabilidade em nome individual.

«De início, foram os diretores das unidades que quiseram fazer parte e ser responsáveis por estes doentes, porque era a única forma que tínhamos de receber o dinheiro que nos era devido. Mas agora estão a recusar, quando conseguem, porque se torna insustentável», disse o presidente da Associação Nacional dos Cuidados Continuados (ANCC), José Bourdain. Ou se cria legislação específica que delegue, não no diretor, mas na instituição a responsabilidade pelo utente, «mas o Estado paga isso» - pois «será preciso contratar pessoas para essas tarefas» -, ou o Estado assume a responsabilidade, criando um departamento «seja através do Ministério da Justiça, ou do Ministério Público», refere.

SAÚDE

Novo medicamento português para a artrite reumatoide testado em doentes

Ensaio clínico Equipa da Solfarcos, originária da Universidade do Minho, espera reduzir habitual toma de injeção de semanal para mensal e com menos efeitos adversos para os pacientes

Um medicamento criado na Universidade do Minho para a artrite reumatoide vai começar a ser testado em doentes, após um primeiro ensaio clínico ter sido realizado com sucesso em voluntários saudáveis. O estudo inclui 40 pacientes em oito hospitais portugueses e vai avaliar a eficácia, segurança e tolerabilidade ao futuro fármaco. O segredo está na libertação controlada da substância ativa nas articulações inflamadas. Isto pode modificar a toma da atual terapia de uma injeção semanal de metotrexato a passar para quinzenal ou mensal e com menos efeitos adversos. Esta doença crónica afeta 20 milhões de pessoas no mundo.

A inovação deve-se a 15 anos de investigação da equipa de Artur Cavaco-Paulo no Centro de Engenharia Biológica (CEB) da UMinho, que, entretanto, originou a sua spin-off Solfarcos, em Braga. Resultou já em duas patentes e duas teses doutorais ao abrigo dos projetos Nanofol e Folsmart, financiados pelos programas europeus FP7 e Horizonte 2020 e pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. O trabalho tem desde 2016/17 a parceria da BlueClinical na regulamentação e da Bluepharma, com a colaboração da Stemmatters, no fabrico e controlo de qualidade do medicamento proposto.

D.R.

Fármaco libertado nas articulações inflamadas pode reduzir número de administrações necessárias e ter menos efeitos adversos

A reunião inicial do presente ensaio clínico de Fase IIa de prova de conceito juntou as equipas clínicas (reumatologistas, médicos internos, enfermeiros, farmacêuticos) afetas ao Centro Clínico Académico de Braga e às unidades locais de saúde do Alto Minho, do Alto Ave, de São João, de Gaia e Espinho, da Guarda, da Região de Aveiro e da Região de Leiria, além de representantes da BlueClinical e da Bluepharma. O ensaio dura cerca de 12 meses e os pacientes vão ser continuamente monitorizados. Não há ainda previsão quando o medicamento pode chegar ao mercado, mas os investigadores estão otimistas no sucesso deste novo estudo.

Maior adesão do doente e menos custos de saúde

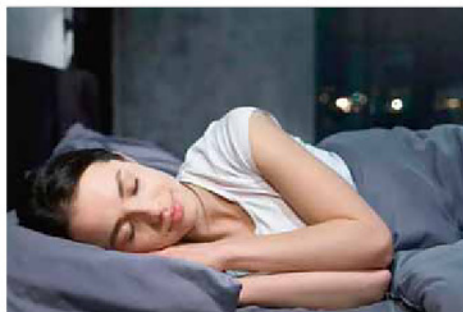
«Acreditamos que o metotrexato lipossomal poderá ter um grande impacto nas diretrizes de tratamento da doença, podendo simplificar a adesão dos pacientes e também reduzir os custos associados suportados pelos sistemas de saúde», afirma Artur Cavaco-Paulo, diretor científico da Solfarcos e professor da Escola de Engenharia da UMinho.

O novo fármaco baseia-se na molécula de metotrexato, a referência no tratamento da artrite reumatoide e de várias doenças autoimunes e cancerígenas. A nova tecnologia encapsula o metotrexato num lipossoma (nanopartícula de gordura), que tem uma molécula sinalizadora à sua superfície para direcionar a libertação da substância ativa nas articulações inflamadas pela artrite reumatoide. Na prática, atua apenas nas células doentes e a encapsulação nos lipossomas aumenta o tempo em circulação do metotrexato e evita picos de concentração no sangue. Isso permite uma dose muito mais baixa para produzir um efeito similar ao do medicamento convencional e reduz os efeitos secundários.

O trabalho tem desde 2016/17 a parceria da BlueClinical na regulamentação e da Bluepharma no fabrico e controlo de qualidade

A Solfarcos – Soluções Farmacêuticas e Cosméticas, Lda. é uma empresa biotecnológica que nasceu da UMinho e saltou para o mercado através da criação de soluções baseadas em péptidos e outros biocomponentes para incorporar em produtos farmacêuticos e cosméticos. O CEB é um dos centros de I&D mais dinâmicos do país e classificado como Excelente pela tutela. Tem 400 cientistas de 20 países, 15 start-ups associadas e dezenas de projetos em curso que aliam as ciências fundamentais e as engenharias para criar valor nos setores alimentar, químico, biotecnológico, da saúde e ambiental.

Está de férias? Aproveite para dormir

CONSELHOS Dormir é um bem primordial. Cumprir com as horas de sono de que o nosso organismo necessita é fundamental para manter a saúde física, cognitiva e emocional equilibrada. Mas dormimos cada vez menos e pior: os portugueses dormem, em média, menos de seis horas por dia, com reflexos negativos na sua vida ativa e social. Se está de férias, pode aproveitar para (re)adquirir bons hábitos de sono. E, claro, esforçar-se por os manter no regresso ao trabalho! No livro "Bons Sonhos", da Associação Portuguesa de Sono, a médica Aurora Lino recorda algumas regras que podem ajudá-lo.

Ajustes nas rotinas podem fazer a diferença no seu sono

1 - Deite-se e levante-se sensivelmente à mesma hora, mesmo a fins-de-semana.

2 - Estabeleça para si os rituais que o ajudam a transitar da vigília para o sono; pode ser tomar um banho, ler um livro ou praticar exercícios de relaxamento.

3 - O quarto deve estar às escuras, em silêncio e com uma temperatura adequada (18 a 20 graus), e cama confortável.

4 - O exercício físico, se for regular, melhora a qualidade do sono, mas deve evitar-se nas quatro horas antes de deitar.

5 - Não são aconselháveis refeições pesadas nem sensação de fome. Evite alimentos açucarados nas horas antes de dormir.

6 - Evite a cafeína e o tabaco pelo menos quatro a seis horas antes de se deitar. O álcool também aumenta os despertares e diminui a qualidade do sono.

7 - Desligue equipamentos eletrónicos uma hora antes de dormir (telemóveis, tablets, computadores e televisão).

8 - A sesta é uma boa maneira de compensar sono perdido, mas evite-a se tem dificuldade em adormecer à noite. Se necessitar, limite a sesta a 15 ou 20 minutos, ao início da tarde.

9 - Se não está a conseguir adormecer, levante-se e faça uma atividade tranquila e sossegada, como ler, voltando para a cama assim que tiver sono.

Um animal de estimação pode fazer bem à saúde

Veterinária APIFVET lembra que os animais de estimação estão associados a benefícios para a saúde dos seus tutores, seja física seja psicológica

DR

Associação adverte, no entanto, as famílias para a necessidade de assegurarem o bem-estar animal

Combate ao abandono

Todos os dias são abandonados 115 animais em Portugal. O número reflete apenas os recolhidos por canis, não contabilizando os das associações. A campanha do PAN "Não me descartes: Portugal sem abandono animal", que teve início a 23 de julho, pretende promover o combate ao abandono animal, que aumenta em férias e períodos festivos, ao mesmo tempo que sublinha medidas que o partido quer ver aprovadas: menos IVA nos cuidados médico-veterinários e rações, mais esterilização e mais apoio às associações.

Dados do último relatório da European Pet Food Industry Federation, referentes a 2022, confirmam que existem 352 milhões de animais de companhia registados na Europa, o que indica que 50% dos agregados familiares têm, pelo menos, um animal de estimação. Em Portugal, os cães e os gatos estão em maioria, sendo que 39% das famílias portuguesas tem pelo menos um cão e 32% tem pelo menos um gato.

No mês em que se celebram os dias dedicados a estes animais domésticos - Dia Internacional do Gato, a 8 de agosto, e o Dia Internacional do Cão, a 26 de agosto - a Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica de Medicamentos veterinários (APIFVET) relembra que os animais de estimação estão associados a benefícios para a saúde dos seus tutores, quer a nível do bem-estar físico como psicológico, e aponta, por isso, seis benefícios de ter animais de companhia.

Números

50%

dos agregados familiares europeus têm, pelo menos, um animal de estimação

39%

das famílias portuguesas tem pelo menos um cão e 32% pelo menos um gato, de acordo com os registos

26

de agosto assinala-se o Dia Internacional do Cão

Saúde Cardiovascular

Vários estudos indicam que ter um animal de estimação pode ajudar a reduzir a pressão arterial, os níveis de colesterol e diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Redução do Stress

A interação com animais de estimação pode reduzir significativamente os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress. Além disso, pode aumentar a produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores que promovem a sensação de bem-estar.

Menos Alergias

Vários estudos sugerem uma associação entre a exposição a gatos e cães durante o primeiro ano de vida de um bebé e uma menor incidência de alergias em crianças. Os estudos sugerem que a exposição precoce a alérgenos de animais de estimação pode promover uma resposta imunológica mais regulada

Combate à solidão e à depressão

Animais de estimação oferecem companhia constante e podem ajudar a combater sentimentos de solidão e depressão. A presença de um gato ou cão em casa pode proporcionar um sentido de propósito e rotina, aspetos cruciais para a saúde mental.

Atividade Física

Os cães ajudam os seus tutores a serem mais ativos, com os passeios obrigatórios, que além das caminhadas, envolvem normalmente um tempo reservado a brincadeiras, o que ajuda a cumprir as recomendações de atividade física diária.

A interação com animais pode reduzir significativamente os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress

Jorge Moreira, presidente da APIFVET, refere que «felizmente, cada vez mais as famílias têm noção de que os benefícios associados a ter um animal de estimação são muitas, e pode ser, na verdade, esse o motivo pelo crescente número de aumento de animais de estimação que se tem verificado».

«Não podemos, porém, deixar de parte a necessidade de assegurar o bem-estar do animal, como através de visitas regulares ao médico veterinário, a alimentação adequada, a atividade adequada e muita atenção», acrescenta.

Benefícios da leitura no bem-estar emocional

SAÚDE MENTAL Num mundo cada vez mais acelerado e repleto de desafios, a leitura surge como uma "ferramenta poderosa" para promover a saúde mental e o bem-estar emocional. Isso mesmo sublinha o Clube de Autores, plataforma que já publicou mais de 100 mil títulos em português e espanhol.

Ler relaxa e reduz o stress

Ler um livro é a forma mais eficaz de relaxar e reduzir o stress. Segundo um estudo da Universidade de Sussex, ler apenas por seis minutos pode reduzir os níveis de stress até 68%. Ao deixarmo-nos envolver por uma história, fazemos uma "pausa do mundo real", o que faz com que a nossa mente relaxe e se distancie das preocupações. A leitura também estimula o cérebro, ajudando a manter a mente ativa e saudável. Ler regularmente melhora a memória, aumenta o vocabulário e promove o pensamento crítico.

Os livros permitem-nos ler diferentes histórias, com personagens que têm contextos, perspetivas e experiências diferentes, o que promove a empatia. Por fim, se quer ter uma boa noite de sono, é aconselhável optar por ler um livro físico ou digital, uma vez que os dispositivos e-readers ajustam facilmente a luz para um maior conforto.

21 DE AGOSTO DE 2024 QUARTA-FEIRA
Redacção e Publicidade Rua Adriano Lucas 3020-264 Coimbra | Telefone 239 499 900

COMO PROTEGER A PELE MADURA NO VERÃO

ISABEL CONCEIÇÃO
FARMACÊUTICA
DERMOFARMÁCIA
HOLON

A exposição solar provoca danos progressivos à pele, potenciando o envelhecimento precoce e o risco aumentado de cancro de pele.

Este artigo destaca a importância de uma proteção solar adequada, especialmente para a pele madura, e os benefícios de alguns protetores solares.

Cada vez que sua pele é exposta aos raios ultravioleta (UV) do sol, ocorre um dano que, mesmo que não seja imediatamente visível, pode contribuir para futuros problemas na pele. Como dano direto, pode surgir uma queimadura solar bem como alterações na textura da pele, tornando-a mais áspera, seca e propensa a descamação. A exposição solar é cumulativa, o que significa que os efeitos dos danos causados pelo sol se acumulam ao longo do tempo. A sucessiva exposição solar ao longo dos anos contribui para o envelhecimento prematuro – surgem rugas e manchas senis – aumenta o risco de cancro de pele e do surgimento de queratoses actínicas.

Proteger para cuidar da pele madura

Uma pele madura requer cuidados extras na proteção solar. Em causa, as mudanças naturais que surgem com o envelhecimento, como a diminuição da elasticidade, a presença de manchas senis e a maior propensão a ressecamento. São vários os fatores a ter em conta para proteger a pele dos danos solares, desde a escolha do protetor solar – que deve contar com um fator de proteção solar (FPS) elevado, uma formulação adequada – que ajude a manter a pele hidratada -, e a presença de antioxidantes – que ajudem a prevenir danos adicionais à pele.

Para a pele madura, é crucial escolher um protetor solar que proteja contra os danos solares e, também, forneça cuidados adicionais para as necessidades específicas desta fase da pele. No mercado, estão disponíveis algumas gamas de protetores solares que oferecem uma ampla proteção contra os raios UVA e UVB, ajudando a prevenir as queimaduras solares, o envelhecimento precoce da pele e os riscos associados à exposição solar prolongada.

Ter sempre em conta que uma proteção adequada é essencial na:

1. Prevenção de Manchas e Rugas: Protege contra a formação de manchas senis e rugas causadas pela exposição ao sol;
2. Hidratação: Ingredientes hidratantes ajudam a manter a pele madura suave e nutrida, prevenindo a secura excessiva;
3. Fórmulas Suaves: Adequado para peles sensíveis, o que é importante já que a pele madura pode ser mais delicada e reativa.

Na altura de escolher, lembre-se ainda que existem diferentes FPS, entre 30 e 50, para atender às necessidades de proteção de diferentes tipos de pele e níveis de exposição ao sol. A sua fórmula deve proteger contra os raios UVA e UVB, ajudando a prevenir danos solares profundos e envelhecimento prematuro, e serem resistentes à água, oferecendo proteção duradoura mesmo durante atividades aquáticas ou em condições de suor intenso. Algumas gamas incluem ingredientes hidratantes e calmantes, como Aloé Vera e glicerina, para ajudar a manter a pele hidratada e confortável, reduzindo a sensação de ressecamento causada pelo sol. Estão disponíveis em fórmulas leves, de fácil aplicação e absorção rápida, sem deixar a pele oleosa. O autoexame da pele a cada dois meses, permite avaliar qualquer mudança na pele, como novas manchas ou mudanças em manchas existentes. Implementando esses cuidados extra, é possível manter a pele madura protegida e saudável, prevenindo danos adicionais e mantendo uma aparência saudável e radiante.

DOENTES RENAIS PODEM CONTORNAR OS EXCESSOS ALIMENTARES NAS FÉRIAS

CRISTINA ANTUNES
DIRETORA
DE NUTRIÇÃO
NA NEPHROCARE
PORTUGAL

As férias são frequentemente sinónimo de calor, refeições fora de casa e mais tempo livre para a família e amigos. Nestes momentos de maior convívio facilmente aumentamos o nosso consumo de alimentos, podendo levar a alguns excessos alimentares. Estes excessos alimentares podem implicar um aumento da quantidade de alimentos ingerida e também a opção por alternativas menos saudáveis.

Assim, deixamos-lhe algumas sugestões que poderá experimentar de forma a manter uma alimentação saudável e equilibrada:

- Faça uma refeição ligeira antes de sair de casa para controlar melhor a fome quando chegar aos convívios, que por vezes começam a uma hora mais tardia e a sensação de fome pode ser maior.

- Nas refeições em família ou com amigos onde sabe que terá várias iguarias para experimentar, opte por se servir num prato de sobremesa. É uma forma de reduzir a quantidade de alimentos que coloca no prato e assim evitar os excessos!

- Em substituição de batatas fritas de pacote ricas em sal, experimente preparar num tabuleiro, batatas e cenouras cortadas em palitos e levá-las ao forno até ficarem moles, temperadas com azeite e ervas aromáticas secas.

- Em alternativa aos frutos secos salgados e fritos, opte pelas versões ao natural e sem sal adicionado. Pensando no teor de potássio, 6 nozes equivalem a comer 1 maçã pequena. Pode também consumir um pires de tremoços. De forma a reduzir o teor de sal dos mesmos, experimente passá-los por água corrente e demolhá-los durante alguns minutos.

- Para os dias longos fora de casa, como nas idas à praia, planeie a sua alimentação antes de sair de casa. Leve snacks saudáveis de casa como espetadas de fruta, ovo cozido, wraps com legumes, frango, camarão ou de atum, saladas frias que incluam massa, quinoa, bulgur ou arroz, para além de carne, peixe, ovo ou uma leguminosa, ou até panquecas caseiras.

- Em alternativa aos gelados de leite/nata, ricos em fósforo, opte pelos gelados de gelo ou sorvete, controlando sempre a quantidade de líquidos que vai bebendo ao longo do dia, de forma a evitar o seu excesso no caso de fazer hemodiálise. Experimente fazer os gelados em casa, triturando a sua fruta preferida e juntando umas gotas de limão antes do colocar nas formas apropriadas!

- Lembre-se que a água fresca não tira a sede e as bebidas açucaradas vão provocar-lhe ainda mais sede. Assim, escolha antes água à temperatura ambiente e se gostar, pode adicionar umas gotas de limão para aromatizar a água. A água caseira aromatizada é uma forma de evitar os refrigerantes e sumos embalados, habitualmente ricos em potássio e/ou fósforo.

- Se tiver de adquirir alimentos processados, consulte a lista de ingredientes no rótulo e evite os alimentos que contenham aditivos com as seguintes palavras: "potássio, potássico, fósforo, fosfórico, fosfato".

- De forma a manter um adequado controlo da sensação de sede e da ingestão de líquidos, evite expor-se demasiado ao calor.

Uma boa alimentação é uma parte importante do seu tratamento. Aproveite as férias mantendo a sua Saúde. Em caso de dúvidas não hesite em contatar o seu nutricionista.

> **Em substituição de batatas fritas, pode comer batatas ou cenouras cortadas em palitos e "assadas" no forno**

21 DE AGOSTO | 2024

Os Classificados

IMOBILIÁRIO | EMPREGO | DIVERSOS | ASTROLOGIA | AUTOMÓVEIS | CONTACTOS

Diário de Coimbra
www.diariocoimbra.pt

Rua Adriano Lucas, Eiras | TEL. 239 499 901 (chamada para a rede fixa nacional) | TELM. 910 731 588 (chamada para a rede móvel nacional)
E-MAIL: classificados@diariocoimbra.pt | www.diariocoimbra.pt

IMOBILIÁRIAS

SEGUNDO SÉCULO – COMPRA E VENDA DE IMÓVEIS, LDA. - Compra, venda e permuta de apartamentos, moradias, terrenos e outros imóveis. Tlm 962 974 675 / (rede móvel nacional) exhol @hotmail.com

MEDIADORAS AUTORIZADAS

936 AMI LÍDER XXI - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA. - Rua Pedro Monteiro, nr. 122 - Edifício nr. 2 R/ch - 3000-329 Coimbra. Contactos: 918 638 164 Tânia Correia / 963 002 502 Maria José Correia / 916 350 066 João Correia (rede móvel nacional) www.liderxxi.pt / mjpintocorreia@sapo.pt

9535 A FERREIRA & SILVA, Lda, arrendamento e administração de imóveis. Inquilino ou senhorio temos a solução para si! fs.lda@netcabo.pt – geral@forrent.pt: Rua General Humberto Delgado, 419 - 1º Dtº, 3030-327 Coimbra Tlf: 239 724 123 / 932 227 701

PRECISA-SE

936AMI LÍDER XXI PRECISA: apartamentos, prédios, moradias, lojas, escritórios, terrenos e outros imóveis para venda e arrendamento, para clientes em carteira. 916 350 066 (rede móvel nacional).

VENDAS APARTAMENTOS

936 AMI LÍDER XXI EXCELENTE T3, nascente/poente, gar. individual, estac. inserido em condominio elevada categoria, espaços exterios de lazer, parque infantil, Na solum zona de grande conforto e comodidade, junto Dolce Vita estádio Cidade de Coimbra, centro Olimpico e Pavilhão multidesportos. C.E: C. Telm. 963 002 502 Maria José Correia (rede móvel nacional)

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T0 Alma Shopping, mobilado e equipado com aparcamento privativo coberto. Lavandaria com máquinas de lavar e secar. Sala convívio com Internet incluída. Disponível para entrada imediata. Ótimo investimento, marque a sua visita C.E. A - Preço – 145.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF: T0U12 Tlm. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T0 Urbanização do Loreto. áreas generosas ,vistas desafogadas. Ótimo para habitação própria ou investimento. Transportes públicos à porta supermercado e metro brevemente. Zona em crescimento. Arrendado por 400.00Venha visitar. C.E. C. Preço – 87.500 .00€ (+ inf. www. hrhouse .pt) REF: T0U76 Tlm. 910 304 671

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 remodelado – Bº Santa Apolónia. Cozinha equipada, tetos falsos com iluminação led. Sala e cozinha equipada e um WC. Ar condicionado, caixilharia de vidro duplo . Arrecadação com 12m2. Marque a sua visita. . C.E. C - Preço 138.500 .00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:T2U226 Tlm. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 totalmente remodelado - Junto à Escola de Hotelaria Ao Nível 1.º andar sala c/ ótimas áreas c/ varanda, cozinha semi equipada e vistas desafogadas. Destacamos neste imóvel sua localização, transportes públicos a porta. Marque a sua visita C.E. B- Preço – 217.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:T2U229 Tlm. 910 304 671

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 último andar Santa Clara Alqueves - Prédio novo em construção. Acab. modernos. Cozinha completamente equipada (BOSCH) ar-condicionado, estores elétricos, tetos falsos com iluminação led embutida. Constituido por sala cozinha open space, suite com closet. quarto e wc. 2 boas varandas. Excelente exposição solar. Garagem Dupla. C.E. A - Preço – 270.000.00 (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:T2N568 Tlm. 910 304 640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T2 Pinhal de Marrocos – Seminovo- excelentes áreas, Acab. qualidade superior. Cozinha completamente equipada (BOSCH) 3 wc´s. Ar condicionado, tetos falsos madeiras lacadas a branco. Garagem Dupla. C.E. B - Preço – 295.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF: T2U231 Tlm. 910304640

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - T3 Remodelado Vale das Flores, completamente remodelada, dois quartos com roupeiro, sala e cozinha parcialmente equipada. C/ garagem. Apartº ao nivel do 1ºandar, pré- instalação ar cond. e caixilharia em PVC com vidro duplo e corte térmico e basculante. C.E. E - Preço 265.000.00€ (+ inf. www .hrhouse.pt) REF:T3U315 Tlm. 910 304 671

REMAX VISÃO (4252) Vende-se Apartamento T3 duplex, em São Martinho do Bispo 240.000€ (E) 239 715 688 (rede móvel nacional) remax.pt/123601197-15

VENDAS MORADIAS

936 AMI LÍDER XXI: vende em Celas Moradia M9, c/ 508m2, isolada 2 gar. rodeada por jardins. Cave: 4 divisões, R/C 1 sala,1 quarto cozinha despensa. 1º andar: 6 quartos e wc. Sotão 2 divisões e terraço com paisagem e vistas soberbas. CE: E. Celas. 750.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

REMAX VISÃO (4252) Vende-se Moradia em Gois. ótima oportunidade para habitação ou para investimento. 125.000€ (E) 239 715 688 (rede fixa nacional) remax.pt/123601209-6

8487 AMI – HR HOUSE IMOBILIÁRIA - Moradia M4 Santa Clara - Constituída por 3 pisos:A cave contempla garagem ampla p/ 3 carros c/ portão automático. O R/C: cozinha, sala com lareira, w.c; escritório, lavandaria e despensa. O 1º andar: 2 suites c/ roupeiros embutidos 1 quarto com closet, casas de banho completas todos os quartos com varanda. Ar condicionado. Estores eléctricos. Pomar c/ árvores fruta e depósito aproveitamento águas fluviais. R/C tem um logradouro churrasqueira e piscina onde pode usufruir de momentos maravilhosos com a familia e amigos. Vistas deslumbrantes Coimbra. C.E. - E AMI 8784 - Preço – 420.000.00€ (+ inf. www.hrhouse.pt) REF:MU211 Tlm. 910 304 671

VENDE-SE CASA com 3 quartos, 1 sala, cozinha e casa de banho, com uma pequena quinta. Bem localizado, em Souselas.Telem. 963 962 250

PRABITAR - AMI 570 Fantástica Moradia T5 arquitetura contemporânea, 470 m2 área bruta construção em lote terreno 514 m2, é composta por três pisos, cave, RC e 1º piso. Acab. qualidade. Ar cond. embutido "Mitsubishi". Painéis solares. Iluminação embutida. Estores elétricos, Aspiração central, Gradeamentos em inox. Zonas circulação espaçosas, Divisões c/ áreas generosas, Luminosidade natural, Varandas, Terraços. Jardim c/ possibilidade colocar piscina. Localizada apenas a cinco minutos centro cidade e Hospitais Universidade Coimbra, Hospital Pediátrico e Hospital da CUF, tem acessos facilitados á autoestrada A1, IP3 e IC2. Área Total (±) 514 m2 Área Privativa (±): 303m2 Área bruta (±): 470m2 CE: Classe B | 649.000€ Ref.22679 Tel. 239 855 855 / 966 161 464

REMAX VISÃO (4252) Moradia remodelada com cozinha/sala em open space em Alfarelos. 2 quartos, wc, tetos em pladur e caixilharia em alumínio. Tem arrumo. 89.000€ (F) Tânia Figueira 910 285 493 (rede móvel nacional) remax.pt/123601013-215

REMAX VISÃO (4252) Moradia T4 no Ameal. Moradia para remodelar no Ameal. Boas áreas , espaço exterior e arrumos.95.000 € (F) Amaro Bailão 964 306 499 (rede móvel nacional) remax.pt/123601015-449

VENDAS TERRENOS

936 AMI LÍDER XXI 1) LOTE TERRENO, SOLUM, com 567,50 de área , com projeto aprovado para construção de moradia. Exposição solar: Nascente / Poente. Vende 160.000,00€. 2) TERRENO rústico, c/ 9.470m2 de área, na zona de Penacova a confrontar com a margem do rio Mondego. 75.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

ARRENDA-SE
QUARTOS

ARRENDO QUARTOS com WC privativa, perto do Polo II, ISEC, ESEC Prédio restaurado recentemente. Paragem de autocarro em frente ao prédio. Rua Principal, nº 55, Conraria, Castelo Viegas - Coimbra.Telm. 910 884 198

QUARTOS - EM COIMBRA (ao lado escadaria Universidade), já com água, luz, limpeza, com recibo, desde 125,00 € . Telem: 917 361 825. - S. Martinho dos Bispo (perto Hosp. Covões), desde 100€, com recibo. Telm. 910 793 221.

936 AMI LÍDER XXI LOTE TERRENO, 195 m2, centro de Coimbra, perto Praça da República, com viabilidade para construção de moradia. 90.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI TERRENO cerca de 9.000m2, a cerca de 2.000 metros do centro Coimbra, grande visibilidade e acesso directo às principais vias de comunicação. Possibilidade construção armazéns p/ comércio, indústria ou serviços numa área construção de 6.000m2. Localizado em zona mista, termos urbanísticos, permite também a construção habitação, podendo ser desenvolvido um projecto em regime de condomínio privativo. Bom preço. Investimento garantido. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI VENDE TERRENO c/ 4.738m2, na vila de Penacova (22km de Coimbra), c/ projeto aprovado p/ Centro Geriátrico de luxo, área const. 3.678m2, composto por 17 apartºs T1´S, 20 quartos duplos e 20 lugares estacionamento. Possib. de obtenção de fundo do P.R.R. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

PARTICULAR VENDE 1)TERRENO c/ projeto p/ construção Moradia T4 arquitetura moderna., próxima aos C.H.U.C, e outros Hospitais.. Possibilidade permuta. Dispensa CE. 2) TERRENO, área total de 1.239,13m2, viabilidade construção p/ 4 moradias, rodeadas de um cenário campestre privilegiado. Vale Canas 100.000€ Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional)

936 AMI LÍDER XXI TERRENO, área total de 1.239,13m2, viabilidade construção p/ 4 moradias, rodeadas de um cenário campestre privilegiado. Vale Canas 100.000€. Telm. 916 350 066 (rede móvel nacional).

PRABITAR - AMI 570 A 5 minutos da Solum, Vende-se Terreno para construção com a área de implantação do edifício de 125 m2 e área bruta de construção de 250 m2. Área (±) 616 m2 200.000€ Ref. 17731 Tel. 239 855 855 / 966 161 464

PRABITAR - AMI 570 Na Solum, vende-se Lote Terreno c/ 2 artigos urbanos p/ construção. Cada artigo com área individual total de 487,50m2 e com áreas brutas de construção de 150m2 e 155m2. Inserido em zona nobre da cidade e residencial. Local sossegado. Área (±) 975 m2 | 560.000€ Ref. 22822 Tel. 239 855 855 / 966 161 464

REMAX VISÃO (4252) Vende-se Terreno com 3453 m2 em Cernache. Com viabilidade de construção 69.000€ (NC) 239 715 688 (rede fixa nacional) remax .pt/ 123601040-96

VENDAS
QUINTAS

PRABITAR - AMI 57 0"QUINTA DAS FERRANS", Quinta c/ prédio urbano composto por casa habitação principal e pátio. Totalmente murada, sendo a casa de habitação de dois pisos, composta da seguinte forma: piso térreo com adega, lagar, bar e instalação sanitária e piso superior c/ duas salas, 2 instalações sanitárias, cozinha, três quartos, corredor, escadaria acesso ao sótão. Imóvel a necessitar intervenção. Juntamente com a quinta vende-se prédio rústico com 2.280 m2 contiguo à mesma. Excelente localização (zona urbana habitacional) e ótimas acessibilidades. A.U. (±) 185 m2 + Área Terreno (±) 1310m2| CE: F 337.000€ Ref. 22464 Tel. 239 855 855 / 966 161 464

VENDAS
ESCRITÓRIOS

PARTICULAR VENDE ESCRITÓRIO C/ 60M2, óptimo estado na Av. Fernão Magalhães, junto ao novo centro saúde, finanças, conservatórias, segurança social, bancos, comércio e serviços, mobilado, c/ montra p/ publicidade, recepção, 3 gabinetes e wc. CE D. Ano construção 1966, licença 5/07/1966. Possibilidade transformar em apartamento. Telm. 962 974 675 (rede móvel nacional).

PRABITAR - AMI 570 Vendem-se 2 escritórios contíguos, em prédio recente na Baixa de Coimbra (junto à Loja Cidadão). Excelente localização (transportes públicos e junto de comércio e serviços como Loja do Cidadão, Tribunais, Conservatórias, Câmara Municipal, etc.). Venha conhecer, marque visita. A.U. (±) 49m2 + 51 m2 CE: C 110.250€ + 114.750€ Ref. 19944 + 19945| Tel. 239 855 855 / 966 161 464

VENDAS
LOJAS

936 AMI LÍDER XXI VENDE LOJA cerca de 25m2, no 2º piso do Centro comercial Girassolum em frente ao elevador com água e esgotos. Zona comercial de excelência. Preço 50.000€. C.E C (rede móvel nacional) Marque visita.Maria José Correia 963 002 502 (rede móvel nacional)

COMPRA-SE

COMPRO APARTAMENTOS, PRÉDIOS, moradias, lojas, escritórios, terrenos e outros imóveis. Possibilidade de permuta. Telm. 962 974 675 (rede móvel nacional)

INVESTIDOR COMPRA PRÉDIOS, Apartamentos, lojas, terrenos, ocupados ou a precisar de obras. Telm. 968 059 334

TRESPASSA-SE

TRESPASSA-SE RESTAURANTE BAR em funcionamento, 60 lug. com esplanada. Estacionamento privativo. Olivais, Celas - Coimbra. Tel: 961 853 819

EMPREGO

OFERTAS

IBÉRICASANTOS ADMITE VENDEDOR JOVEM (M/F) com conhecimentos geográficos da zona Sul. Damos viatura e carteira clientes. Condições remuneratórias em vigor. Telm. 969 990 355 / paulosantos.ibericasantos

ADMITE-SE COLABORADORA para trabalhar em full-time, numa pastelaria em Coimbra. Telm. 964 826 550

EMPRESA DE CONSTRUÇÃO DE COIMBRA pretende recrutar Assistente de Produção.Pretende-se: experiência profissional de pelo menos 5 anos em trabalhos de preparação e apoio à obra ou curso na área da engenharia civil, disponibilidade para estar e acompanhar várias obras, fora de Coimbra, capacidade polivalente, espírito de iniciativa e dinamismo, carta de condução.Resposta com C.V. para o e-mail - contabilidade@renovalar.pt

ADMITE-SE empregado de mesa, com experiência. Zona de Eiras - Coimbra. Tlm. 910 443 120

CENTRO SOCIAL DE S. JOSÉ (Rua do Brasil, 279, Coimbra), admite Cozinheira. Entrevistas com marcação prévia. Contacto: 962 143 686 das 09:30 às 17:00

ENTRADA IMEDIATA, área da restauração, várias funções, ajudante de cozinha, responsável de cafetaria, com muita experiência, empregada de balcão, vencimento adaptado á exp. profissional, horário interessante. Email: empregobar.coimbra@gmail.com ou 913 510 293

PRECISA-SE ASSENTADOR de azulejo para uma casa de banho, pedreiros e pintores. Pagamento à hora a combinar. Zona Coimbra. Tlm. 913 134 325

PEDIDOS

SR.ª OFERECE-SE p/ serviços de limpeza particulares ou empresa e cuidar de pessoa idosa. Telm. 939 577 092

ARRENDA-SE
APARTAMENTOS

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T1 em vários locais da cidade. Bons preços. 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T2 em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

A FERREIRA & SILVA – MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda T3 e T4 em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701 - AMI 9535

ARRENDA-SE T3, MOBILADO, na Avª Calouste Gulbenkian - Coimbra. Telem. 933 000 303

ARRENDA-SE
GARAGENS

ARRENDA- SE GARAGEM na Av. Elisio de Moura, 417, garagem 43, 20 m2, portão automático, com porta de serventia, com 2 janelas, 160€, garagem independente do prédio. Telm. 939 034 150

ARRENDA-SE
ESCRITÓRIOS

PARTICULAR ARRENDA ESCRITÓRIO C/ 60M2, óptimo estado na Av. Fernão Magalhães, junto ao novo centro saúde, finanças, conservatórias, segurança social, bancos, comércio e serviços, mobilado, c/ montra p/ publicidade, receção, 3 gabinetes e wc. CE D. Ano construção 1966, licença 5/07/1966. Telm. 962 974 675 (rede móvel nacional).

A FERREIRA & SILVA MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA, arrenda Escritórios – Lojas – Garagens em vários locais da cidade. Bons preços: 239 724 123 / 932 227 701. AMI 9535

OUTROS

ESPAÇO LICENCIADO, bem localizado, p/ comércio e serviços com (+/- 25m2), wc, frente toda envidraçada, Rua Principal no Mt. Formoso. Telm. 963 347 925

FIGUEIRA DA FOZ
TRESPASSA-SE

TRESPASSA-SE PASTELARIA, com fabrico próprio, com venda porta a porta, com restauração, esplanada. Telem. 964 933 209

CONTACTOS

COIMBRA

916 382 825

ÁFRICA SAFADINHA s/ frescura, faço convívio nas calmas c/ 69 e oral guloso irresistível bem feito. Convívio agradável para homens de bom gosto.Te espero. Telm. 913 193 337

TRAVESTI NOVIDADE ativa e passiva
SÓ ESTA SEMANA!
peitão dote 20x6 completa
914 407 886
foto real

961 120 878 RAPAZ 25 ANOS, saudável podemos estar à vontade, atendo homens e mulheres, faço massagem. Preços acessíveis.

1.ª VEZ UCRANIANA BONITA, boas curvas, furacão na cama, insaciável, atende com prazer nas calminhas.Telm. 968 284 525

MULATINHA DE 28 ANOS, bumbum empinado e guloso, meiguinha, bonita de corpo e rosto. Convívio e massagem relaxante envolvente. Tel: 910 387 630

TRANSEXUAL NOV. EM COIMBRA, Bela Morenaça para homens de bom gosto, com belas mamas, adoro iniciantes. Estilo namoradinha. Telm. 938 254 462

MENINA NAMORADEIRA, adoro um bom minete, acessórios e massagem, loira de pele clara, 1 x na cidade. Telem. 913 994 685

DELICIOSA
faz amor completo...
916 091 133

Sarai, 1 vez em Coimbra
Tenho corpo todo natural, sem cirurgias, venha conferir e me cobrir de beijos. Te garanto satisfação total
936 776 342

MULHER CASADA
marido ausente mamas 42 direitinhas
913 732 404

MASSAGENS

ABRASADORA!!! MENINA 30A., delícia de massg. erótica relax, O. profundo, c/ convívio+duche. Completa. Telm. 966 617 077

Quer anunciar ? Ligue: 239 499 901

Quer anunciar nesta página?
Ligue:
239 499 901
Envie email para:
classificados@diariocoimbra.pt

Mais de 100 mil leitores dia!

DIVERSOS

ANIMAIS

CACHORRO EPAGNEUL BRETON, 2 meses, boa linhagem, desparasitado, 1ª vacina. Telem. 916 051 203

REMODELAÇÕES

PINTURAS DE PAREDES E ASSENTAMENTO DE MADEIRAS, canalizações, pladur, azulejos, mosaicos etc.Tlm: 911 046 448

AVARIAS REPARAÇÃO: MÁQUINA roupa, fogões, entupimento esgotos, torneiras. troca fechaduras, substituição vidros. Calçada à portuguesa, jardins, pinturas, restauro e lavagem de muros, vedações. Telem. 912 509 021

BEM-ESTAR

MASSAGEM PROFISSIONAL, relaxamento, bem estar e várias terapias. Unisexo. Telm. 967 890 097

SPA DE MASSAGEM, várias técnicas de massagem profissionais. Horário:10h30 às 19h00. Telm. 912 995 093

APERITIVOS

AMENDOIM C/ CASCA MIÚDO, salgado, picante, cocktail, pevides, tremoços. Consulte-nos 965 233 505

ARQUITETURA

GABINETE ARQUITETURA www.ijprojetos.com Orçamentos Gratuitos: Legalização Imóvel na Câmara, Finanças e Conservatória. Licença Utilização, Arquitetura, Engenharia, Topografia, Cert. Energético, Imagens 3D Tel: 964 212 757

ASTROLOGIA

GRANDE ASTRÓLOGO PROFESSOR MESTRE
MUTAR
239 821 723
917 863 970
964 817 682

FACILIDADES PAGAMENTO

TRABALHO GARANTIDO C/ RESULTADOS RÁPIDOS PERMANENTES.
Grande Cientista Espiritualista, Curandeiro, descendente de uma poderosa e antiga família de curandeiros, dotado de conhecimentos e poderes absolutos de magia negra e branca e feitiços herdados dos impérios de Mali, Senegal, Gabu. Baseado nestes poderes e conhecimentos mágicos ajuda a resolver problemas difíceis ou graves rapidamente: amor, insucessos, depressões, negócios, justiça, impotência sexual, maus olhados, invejas, doenças espirituais, vícios de droga, tabaco e alcoolismo, ajuda a arranjar e a manter o emprego. Aproxima e afasta pessoas amadas com rapidez total, Se quer prender a si uma vida nova e pôr fim a tudo o que o preocupa não perca tempo, contacte o GRANDE MESTRE MUTAR. Ele tratará do seu problema com eficácia e honestidade.

Consultas - 20 Euros
2ª a Sábado Marcações pessoalmente, carta ou telefone, das 9:00 às 22:00 horas
Av. Fernão Magalhães n.º 429 - 2.º B
(ao pé das finanças) - 3000-177 Coimbra

AUTOMÓVEIS

STANDS

VÁRIAS VIATURAS EM STOCK, Diesel e gasolina. Extras para automóveis. Bairro Sta Apolónia, Lote B - Loja C. 3020 - 106 Coimbra. Telm. 969 083 413 / Tel. 239 430 148. Visite-nos: www.elo4stand.pt

VENDAS
LIGEIROS

OPEL CORSA 1.3 CD Ti (Diesel) 2015, poucos Kms, impecável. Citroen C3 1.2 sedution 2016, 5 portas, impecável. Elo4 Stand, Bairro Sta Apolónia - Coimbra. Telm. 969 083 413 Tel. 239 430 148

TOYOTA YARIS, 1.0 DE 2006, 5 portas, poucos Kms. VOLKSWAGEN GOLF VARIANT, 1.6 TDI gps edition, 2016, 90.000 kms. PEUGEOT 108, 1.0, 5portas, poucos kms, rigorosamente impecável. Elo4 Stand, Bairro Sta Apolónia - Coimbra. Telm. 969 083 413 Tel. 239 430 148

SILCAR 2

BMW 318 TOURING, 2015 nacional, possibilidade de financiamento sem entrada Inicial e possibilidade de garantia com acordo de valor. Caixa automática 8G, chave inteligente.

HYUNDAI TUCSON, 115 cv, 2016 Nacional, Viatura de garagem sem qualquer desgaste, Livro de revisões completo na marca

MERCEDES 250E SHOOTING BREAK, assistente de estacionamento, comando da velocidade de cruzeiro adaptativo, luzes dianteiras led com reóstato, sistema de navegação por satélite.

MERCEDES BENZ CLASSE B 180 cdi, 109 cv, 2015 com 100.000kms caixa manual, abs, esp, gps, sensores de chuva luz e de estacionamento, imobilizador, isofix, fecho central c/ comando. Tlm. 914 219 038

MERCEDES CLS 350, 265 CV, de 2012 nacional com 95.000kms, caixa automática. possibilidade de financiamento sem entrada inicial.

MERCEDES E250, estofos camel, 03/2012 nacional, caixa automática 7g, com patilhas no volante, impecável a nível de mecânica e interiores ppossibilidade de financiamento

MERCEDES E300 HIBRID, nacional 234cv, nacional, ano 2013, 140.000 km, cor cinza, caixa automática com patilhas no volante, abs, esp, gps, versão de idioma português, ar condicionado automático

PEUGEOT 508 SW 120 CV, 2016, nacional, 176.000 km, cor branca, faróis led inteligente com assistente de máximos, gps, bluetooth, ar-condicionado automático independente, caixa manual.

SEAT LEON 105 CV, nacional de 2012, muito bem estimado, garantia de 18 meses, possibilidade de financiamento.

EN 1 | FIGUEIRAS BOA VISTA, LEIRIA
914 219 038 | pedro.silcar@hotmail.com

CLASSIFICADOS AUTOMÓVEIS

Está cansado de acelerar de stand em stand à procura do veículo que sempre quis?

PONHA UM TRAVÃO NA SUA PROCURA!